# 日本食品標準成分表2015年版（七訂）本表　06 野菜類

更新日：2017年12月22日

| 食品名 | 廃棄率 | エネルギー（kcal） | エネルギー（kJ） | 水分 | たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質 | 脂質 | トリアシルグリセロール当量 | 飽和脂肪酸 | 一価不飽和脂肪酸 | 多価不飽和脂肪酸 | コレステロール | 炭水化物 | 利用可能炭水化物（単糖当量） | 水溶性食物繊維 | 不溶性食物繊維 | 食物繊維総量 | 灰分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 一般成分 | 一般成分 | 一般成分 | 一般成分 | 一般成分 | | | | | 一般成分 | 一般成分 | | | | 一般成分 |
| Tagnames | REFUSE | ENERC | ENERC | WATER | – | PROTCAA | – | FATNLEA | FASAT | FAMS | FAPU | CHOLE | – | CHOAVLM | FIBSOL | FIBINS | FIBTG | ASH |
| 単位 | % | kcal/100 g | kJ/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | mg/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g |
| きゅうり　果実　生 | 2 | 14 | 59 | 95.4 | 1.0 | 0.7 | 0.1 | Tr | 0.01 | Tr | 0.01 | 0 | 3.0 | 2.0 | 0.2 | 0.9 | 1.1 | 0.5 |
| ししとう　果実　生 | 10 | 27 | 113 | 91.4 | 1.9 | 1.3 | 0.3 | (0.1) | (0.03) | (Tr) | (0.07) | (0) | 5.7 | 1.2 | 0.3 | 3.3 | 3.6 | 0.7 |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **10** | **22** | **92** | **93.2** | **1.1** | **0.7** | **0.1** | **Tr** | **0.03** | **Tr** | **Tr** | **1** | **5.1** | **2.6** | **0.3** | **1.9** | **2.2** | **0.5** |
| （にら類）　にら　葉　生 | 5 | 21 | 88 | 92.6 | 1.7 | 1.2 | 0.3 | (0.1) | (0.04) | (0.01) | (0.08) | Tr | 4.0 | 1.7 | 0.5 | 2.2 | 2.7 | 1.1 |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 15 | 22 | 92 | 93.4 | 0.9 | 0.7 | 0.2 | 0.1 | 0.02 | Tr | 0.05 | 0 | 5.1 | 2.3 | 0.6 | 1.7 | 2.3 | 0.4 |
| （みょうが類）みょうが　花穂　生 | 3 | 12 | 50 | 95.6 | 0.9 | (0.7) | 0.1 | - | - | - | - | (0) | 2.6 | - | 0.4 | 1.7 | 2.1 | 0.8 |

| 食品名 | ナトリウム | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン | 鉄 | 亜鉛 | 銅 | マンガン | ヨウ素 | セレン | クロム | モリブデン | レチノール | α-カロテン | β-カロテン | β-クリプトキサンチン | β-カロテン当量 | レチノール活性当量 | ビタミンD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | 無機質 | ビタミン（ビタミンA） | ビタミン（ビタミンA） | ビタミン（ビタミンA） | ビタミン（ビタミンA） | ビタミン（ビタミンA） | ビタミン（ビタミンA） | ビタミン |
| Tagnames | NA | K | CA | MG | P | FE | ZN | CU | MN | ID | SE | CR | MO | RETOL | CARTA | CARTB | CRYPXB | CARTBEQ | VITA_RAE | VITD |
| 単位 | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | μg/100 g |
| きゅうり　果実　生 | 1 | 200 | 26 | 15 | 36 | 0.3 | 0.2 | 0.11 | 0.07 | 1 | 1 | 1 | 4 | (0) | 1 | 330 | 0 | 330 | 28 | (0) |
| ししとう　果実　生 | 1 | 340 | 11 | 21 | 34 | 0.5 | 0.3 | 0.10 | 0.18 | 0 | 4 | 1 | 4 | (0) | 0 | 530 | 0 | 530 | 44 | (0) |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **Tr** | **220** | **18** | **17** | **30** | **0.3** | **0.2** | **0.06** | **0.16** | **0** | **0** | **0** | **10** | **(0)** | **0** | **100** | **1** | **100** | **8** | **(0)** |
| （にら類）　にら　葉　生 | 1 | 510 | 48 | 18 | 31 | 0.7 | 0.3 | 0.07 | 0.39 | 1 | 1 | 1 | 15 | (0) | 0 | 3500 | 32 | 3500 | 290 | (0) |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 1 | 190 | 11 | 11 | 22 | 0.4 | 0.2 | 0.06 | 0.10 | Tr | 0 | 1 | 3 | (0) | 6 | 400 | 3 | 400 | 33 | (0) |
| （みょうが類）みょうが　花穂　生 | 1 | 210 | 25 | 30 | 12 | 0.5 | 0.4 | 0.05 | 1.17 | 1 | 1 | 0 | 8 | (0) | 8 | 27 | 0 | 31 | 3 | (0) |

| 食品名 | α-トコフェロール | β-トコフェロール | γ-トコフェロール | δ-トコフェロール | ビタミンK | ビタミンB₁ | ビタミンB₂ | ナイアシン | ビタミンB₆ | ビタミンB₁₂ | 葉酸 | パントテン酸 | ビオチン | ビタミンC | 食塩相当量 | アルコール | 硝酸イオン | テオブロミン | カフェイン | タンニン | ポリフェノール | 酢酸 | 調理油 | 有機酸 | 重量変化率 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ビタミン（ビタミンE） | ビタミン（ビタミンE） | ビタミン（ビタミンE） | ビタミン（ビタミンE） | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | ビタミン | | | | | | | | | | | | |
| Tagnames | TOCPHA | TOCPHB | TOCPHG | TOCPHD | VITK | THIAHCL | RIBF | NIA | VITB6A | VITB12 | FOL | PANTAC | BIOT | VITC | NACL_EQ | ALC | NITRA | THEBRN | CAFFN | TAN | POLYPHEN | ACEAC | – | OA | – | |
| 単位 | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | μg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | μg/100 g | μg/100 g | mg/100 g | μg/100 g | mg/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | % | |
| きゅうり　果実　生 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0.03 | 0.03 | 0.2 | 0.05 | (0) | 25 | 0.33 | 1.4 | 14 | 0 | - | Tr | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - | 廃棄部位： 両端 |
| ししとう　果実　生 | 1.3 | 0 | 0 | 0 | 51 | 0.07 | 0.07 | 1.4 | 0.39 | (0) | 33 | 0.35 | 4.2 | 57 | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - | 別名：ししとうがらし廃棄部位 へた |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **0.3** | **0** | **0** | **0** | **10** | **0.05** | **0.05** | **0.5** | **0.05** | **(0)** | **32** | **0.33** | **2.3** | **4** | **0** | **-** | **Tr** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0.4** | **-** | **廃棄部位： へた** |
| （にら類）　にら　葉　生 | 2.5 | 0 | 0.5 | 0 | 180 | 0.06 | 0.13 | 0.6 | 0.16 | (0) | 100 | 0.50 | 2.1 | 19 | 0 | - | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 廃棄部位： 株元 |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 20 | 0.03 | 0.03 | 0.6 | 0.19 | (0) | 26 | 0.30 | 1.6 | 76 | 0 | - | Tr | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - | 廃棄部位： へた、しん及び種子 |
| （みょうが類）みょうが　花穂　生 | 0.1 | 0 | 1.2 | 0.1 | 20 | 0.05 | 0.05 | 0.4 | 0.07 | (0) | 25 | 0.20 | 1.1 | 2 | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 別名： 花みょうが、みょうがの子 廃棄部位： 花茎 |

# 日本食品標準成分表2015年版（七訂）　アミノ酸成分表編　第1表　可食部 100 g 当たりのアミノ酸成分表　06 野菜類

更新日：2015年12月25日

| 食品名 | 水分 | たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質 | イソロイシン | ロイシン | リシン（リジン） | 含硫アミノ酸；メチオニン | 含硫アミノ酸；シスチン | 含硫アミノ酸；合計 | 芳香族アミノ酸；フェニルアラニン | 芳香族アミノ酸；チロシン | 芳香族アミノ酸；合計 | トレオニン（スレオニン） | トリプトファン | バリン | ヒスチジン | アルギニン | アラニン | アスパラギン酸 | グルタミン酸 | グリシン | プロリン | セリン | ヒドロキシプロリン | アミノ酸組成計 | アンモニア | 剰余アンモニア | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tagnames | WATER | – | PROTCAA | ILE | LEU | LYS | MET | CYS | AAS | PHE | TYR | AAA | THR | TRP | VAL | HIS | ARG | ALA | ASP | GLU | GLY | PRO | SER | HYP | – | AMMON | – | |
| 単位 | g/100 g | g/100 g | g/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | |
| きゅうり　果実　生 | 95.4 | 1.0 | 0.7 | 28 | 46 | 39 | 11 | 8.0 | 19 | 30 | 23 | 54 | 25 | 11 | 34 | 16 | 42 | 36 | 59 | 240 | 36 | 25 | 42 | - | 760 | 36 | 0.2 | 廃棄部位： 両端硝酸イオン： Tr |
| ししとう　果実　生 | 91.4 | 1.9 | 1.3 | 59 | 92 | 100 | 21 | 32 | 53 | 66 | 55 | 120 | 64 | 22 | 80 | 37 | 78 | 68 | 230 | 270 | 67 | 55 | 80 | - | 1500 | 56 | - | 別名： ししとうがらし廃棄部位： へた |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **93.2** | **1.1** | **0.7** | **33** | **52** | **56** | **11** | **11** | **22** | **38** | **25** | **63** | **34** | **11** | **44** | **24** | **58** | **38** | **140** | **150** | **34** | **35** | **36** | **-** | **830** | **38** | **2.1** | **廃棄部位： へた硝酸イオン： Tr** |
| （にら類）　にら　葉　生 | 92.6 | 1.7 | 1.2 | 62 | 110 | 92 | 25 | 17 | 42 | 76 | 54 | 130 | 73 | 31 | 80 | 30 | 76 | 100 | 160 | 240 | 73 | 64 | 76 | - | 1400 | 82 | 33 | 廃棄部位： 株元硝酸イオン： 0.3 g |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 93.4 | 0.9 | 0.7 | 30 | 51 | 51 | 11 | 17 | 29 | 32 | 27 | 59 | 37 | 11 | 41 | 18 | 36 | 39 | 120 | 130 | 38 | 30 | 46 | - | 770 | 25 | - | 廃棄部位： へた、しん及び種子　硝酸イオン： Tr |
| （みょうが類）みょうが　花穂　生 | 95.6 | 0.9 | (0.7) | (28) | (42) | (22) | (9.8) | (11) | (20) | (28) | (28) | (56) | (41) | (13) | (40) | (18) | (55) | (41) | (220) | (110) | (34) | (25) | (73) | - | (840) | - | - | 別名： 花みょうが、みょうがの子廃棄部位： 花茎06103しょうが根茎生から推計 |

# 日本食品標準成分表2015年版（七訂）　脂肪酸成分表編　第1表　可食部 100 g 当たりの脂肪酸成分表　（本表）06 野菜類

更新日：2015年12月25日

| 食品名 | 水分 | 脂質 | トリアシルグリセロール当量 | 脂肪酸総量 | 飽和脂肪酸 | 一価不飽和脂肪酸 | 多価不飽和脂肪酸 | n-3系多価不飽和脂肪酸 | n-6系多価不飽和脂肪酸 | 4:0 酪酸 | 6:0 ヘキサン酸 | 7:0 ヘプタン酸 | 8:0 オクタン酸 | 10:0 デカン酸 | 12:0 ラウリン酸 | 13:0 トリデカン酸 | 14:0 ミリスチン酸 | 15:0 ペンタデカン酸 | 15:0 ant ペンタデカン酸 | 16:0 パルミチン酸 | 16:0 iso パルミチン酸 | 17:0 ヘプタデカン酸 | 17:0 ant ヘプタデカン酸 | 18:0 ステアリン酸 | 20:0 アラキジン酸 | 22:0 ベヘン酸 | 24:0 リグノセリン酸 | 10:1 デセン酸 | 14:1 ミリストレイン酸 | 15:1 ペンタデセン酸 | 16:1 パルミトレイン酸 | 17:1 ヘプタデセン酸 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tagnames | WATER | – | FATNLEA | FACID | FASAT | FAMS | FAPU | FAPUN3 | FAPUN6 | F4D0 | F6D0 | F7D0 | F8D0 | F10D0 | F12D0 | F13D0 | F14D0 | F15D0 | F15D0AI | F16D0 | F16D0I | F17D0 | F17D0AI | F18D0 | F20D0 | F22D0 | F24D0 | F10D1 | F14D1 | F15D1 | F16D1 | F17D1 |
| 単位 | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g |
| きゅうり　果実　生 | 95.4 | 0.1 | Tr | 0.03 | 0.01 | Tr | 0.01 | 0.01 | Tr | - | - | - | - | 0 | 0 | - | Tr | Tr | - | 10 | - | 0 | - | 1 | 0 | Tr | - | - | 0 | - | Tr | 0 |
| ししとう　果実　生 | 91.4 | 0.3 | (0.1) | (0.11) | (0.03) | (Tr) | (0.07) | (0.02) | (0.05) | - | - | - | - | (0) | (0) | - | (Tr) | (Tr) | - | (25) | - | (Tr) | - | (6) | (2) | (0) | - | - | (0) | - | (1) | (0) |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **93.2** | **0.1** | **Tr** | **0.03** | **0.03** | **Tr** | **Tr** | **0** | **Tr** | **-** | **-** | **-** | **-** | **0** | **0** | **-** | **Tr** | **Tr** | **-** | **17** | **-** | **Tr** | **-** | **8** | **1** | **Tr** | **-** | **-** | **0** | **-** | **0** | **0** |
| （にら類）　にら　葉　生 | 92.6 | 0.3 | (0.1) | (0.13) | (0.04) | (0.01) | (0.08) | (0.04) | (0.04) | - | - | - | - | (0) | (Tr) | - | (1) | (1) | - | (29) | - | (Tr) | - | (2) | (1) | (2) | - | - | (0) | - | (2) | (0) |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 93.4 | 0.2 | 0.1 | 0.07 | 0.02 | Tr | 0.05 | 0.01 | 0.03 | - | - | - | - | 0 | 0 | - | Tr | 0 | - | 17 | - | Tr | - | 4 | 1 | 0 | - | - | 0 | - | Tr | 0 |

| 食品名 | 18:1 計 | 18:1 n-9 オレイン酸 | 18:1 n-7 シス-バクセン酸 | 20:1 イコセン酸 | 22:1 ドコセン酸 | 24:1 テトラコセン酸 | 16:2 ヘキサデカジエン酸 | 16:3 ヘキサデカトリエン酸 | 16:4 ヘキサデカテトラエン酸 | 17:2 ヘプタデカジエン酸 | 18:2 オクタデカジエン酸 | 18:2 n-6 リノール酸 | 18:3 オクタデカトリエン酸 | 18:3 n-3 α-リノレン酸 | 18:3 n-6 γ-リノレン酸 | 18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸 | 20:2 n-6 イコサジエン酸 | 20:3 n-6 イコサトリエン酸 | 20:4 n-3 イコサテトラエン酸 | 20:4 n-6 アラキドン酸 | 20:5 n-3 イコサペンタエン酸 | 21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸 | 22:2 ドコサジエン酸 | 22:4 n-6 ドコサテトラエン酸 | 22:5 n-3 ドコサペンタエン酸 | 22:5 n-6 ドコサペンタエン酸 | 22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸 | 未同定脂肪酸 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tagnames | F18D1 | F18D1CN9 | F18D1CN7 | F20D1 | F22D1 | F24D1 | F16D2 | F16D3 | F16D4 | F17D2 | F18D2 | F18D2N6 | F18D3 | F18D3N3 | F18D3N6 | F18D4N3 | F20D2N6 | F20D3N6 | F20D4N3 | F20D4N6 | F20D5N3 | F21D5N3 | F22D2 | F22D4N6 | F22D5N3 | F22D5N6 | F22D6N3 | FAUN | |
| 単位 | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | mg/100 g | |
| きゅうり　果実　生 | 1 | - | - | Tr | 0 | - | - | 0 | - | - | - | 4 | - | 8 | - | - | 0 | 0 | - | 0 | 0 | - | - | - | - | - | - | Tr | 廃棄部位： 両端 |
| ししとう　果実　生 | (3) | - | - | (0) | (0) | - | - | (0) | - | - | - | (51) | - | (16) | - | - | (0) | (Tr) | - | (0) | (1) | - | - | - | - | - | - | (3) | 別名： ししとうがらし 廃棄部位： へた |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **2** | **-** | **-** | **Tr** | **0** | **-** | **-** | **0** | **-** | **-** | **-** | **4** | **-** | **1** | **-** | **-** | **0** | **0** | **-** | **0** | **0** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Tr** | **廃棄部位： へた** |
| （にら類）　にら　葉　生 | (5) | - | - | (1) | (0) | - | - | (0) | - | - | - | (39) | - | (42) | - | - | (Tr) | (0) | - | (0) | (0) | - | - | - | - | - | - | (1) | 廃棄部位： 株元 06227葉ねぎ生から推計 |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 2 | - | - | 0 | 0 | - | - | 0 | - | - | - | 34 | - | 10 | - | - | 0 | 0 | - | 0 | 1 | - | - | - | - | - | - | 2 | 廃棄部位： へた、しん及び種子 |

# 日本食品標準成分表2015年版（七訂）炭水化物成分表編 – 利用可能炭水化物、糖アルコール及び有機酸 –

本表　可食部 100 g 当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール）　06 野菜類

更新日：2015年12月25日

| 食品名 | 水分 | 利用可能炭水化物 単糖当量 | 利用可能炭水化物 でん粉 | 利用可能炭水化物 ぶどう糖 | 利用可能炭水化物 果糖 | 利用可能炭水化物 ガラクトース | 利用可能炭水化物 しょ糖 | 利用可能炭水化物 麦芽糖 | 利用可能炭水化物 乳糖 | 利用可能炭水化物 トレハロース | 利用可能炭水化物 計 | 糖アルコール ソルビトール | 糖アルコール マンニトール | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tagname s | WATER | CHOAVLM | STARCH | GLUS | FRUS | GALS | SUCS | MALS | LACS | TRES | CHOAVL | SORTL | MANTL | |
| 単位 | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | g/100 g | |
| きゅうり　果実　生 | 95.4 | 2.0 | 0 | 0.9 | 1.0 | - | 0.1 | Tr | (0) | - | 1.9 | - | - | 廃棄部位： 両端 |
| ししとう　果実　生 | 91.4 | 1.2 | 0 | 0.6 | 0.5 | - | 0 | - | (0) | - | 1.2 | - | - | 別名： ししとうがらし廃棄部位： へた |
| **（なす類）　なす　果実　生** | **93.2** | **2.6** | **0.2** | **1.2** | **1.1** | **-** | **0.1** | **0** | **(0)** | **-** | **2.6** | **-** | **-** | **廃棄部位： へた** |
| （にら類）　にら　葉　生 | 92.6 | 1.7 | 0 | 0.8 | 0.8 | - | 0.2 | Tr | (0) | - | 1.7 | - | - | 廃棄部位： 株元 |
| （ピーマン類）青ピーマン果実　生 | 93.4 | 2.3 | 0 | 1.2 | 1.0 | (0) | 0.1 | 0 | (0) | - | 2.3 | - | - | 廃棄部位： へた、しん及び種子　ガラクトースは英国成分表から推計 |

－：未測定

Tr：微量，トレース

(　　)：推計値

日本食品標準成分表2015年版（七訂）における表示方法については、以下のサイト内の「第1章 説明」にてご確認下さい。

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」より引用

https://fooddb.mext.go.jp/whats.html