大豆の食品成分

食品成分	単位	穀類/えんばく/オートミール	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/全粒/黄大豆/国産/乾	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/全粒/黄大豆/国産/ゆで	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/全粒/黄大豆/米国産/乾	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/全粒/黄大豆/中国産/乾	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/全粒/黄大豆/ブラジル産/乾	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/水煮缶詰/黄大豆	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/きな粉/黄大豆/全粒大豆
エネルギー	kcal	350	372	163	402	391	414	124	451
水分	g	10	12.4	65.4	11.7	12.5	8.3	71.7	4
たんぱく質	g	13.7	33.8	14.8	33	32.8	33.6	12.9	36.7
脂質	g	5.7	19.7	9.8	21.7	19.5	22.6	6.7	25.7
炭水化物	g	69.1	29.5	8.4	28.8	30.8	30.7	7.7	28.5
灰分	g	1.5	4.7	1.6	4.8	4.4	4.8	1	5.1
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0.5	0
ナトリウム	mg	3	1	1	1	1	2	210	1
カリウム	mg	260	1900	530	1800	1800	1800	250	2000
カルシウム	mg	47	180	79	230	170	250	100	190
マグネシウム	mg	100	220	100	230	220	250	55	260
リン	mg	370	490	190	480	460	580	170	660
鉄	mg	3.9	6.8	2.2	8.6	8.9	9	1.8	8
亜鉛	mg	2.1	3.1	1.9	4.5	3.9	3.5	1.1	4.1
銅	mg	0.28	1.07	0.23	0.97	1.01	1.11	0.28	1.12
マンガン	mg	-	2.27	1.01	-	-	2.54	0.84	2.75
ヨウ素	μg	0	0	0	2	0	0	-	Tr
セレン	μg	18	5	2	28	2	1	-	5
クロム	μg	0	3	Tr	1	1	1	-	12
モリブデン	μg	110	350	77	300	41	660	-	380
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	-	0	0	0	0	0	0	0
βーカロテン	μg	-	7	3	7	9	15	0	3
βークリプトキサンチン	μg	-	1	0	0	0	0	0	1
βーカロテン当量	μg	'(0)	7	3	7	9	15	0	4
レチノール活性当量	μg	'(0)	1	0	1	1	1	'(0)	Tr
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロール	mg	0.6	2.3	1.6	1.7	2.1	4.8	0.5	1.7
βートコフェロール	mg	0.1	0.9	0.8	0.4	0.7	0.7	0.3	1.2
γートコフェロール	mg	0	13	4.2	15	19	20	6.2	11
δートコフェロール	mg	0	8.6	3.2	5.6	8.1	6.4	5.6	8.6
ビタミンK	μg	'(0)	18	7	34	34	36	5	27
ビタミンB1	mg	0.2	0.71	0.17	0.88	0.84	0.77	0.01	0.07
ビタミンB2	mg	0.08	0.26	0.08	0.3	0.3	0.29	0.02	0.24
ナイアシン	mg	1.1	2	0.4	2.1	2.2	2.2	0.1	2.2
ナイアシン当量	mg	4.5	10	4	10	10	'(11.0)	3.3	11
ビタミンB6	mg	0.11	0.51	0.1	0.46	0.59	0.45	0.01	0.52
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	30	260	41	220	260	220	11	220
パントテン酸	mg	1.29	1.36	0.26	1.49	1.64	1.68	0	1.01
ビオチン	μg	22	28	9.8	34	33	33	-	31
ビタミンC	mg	'(0)	3	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	1
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

大豆の食品成分

食品成分	単位	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/きな粉/黄大豆/脱皮大豆	豆類/だいず/［その他］/大豆たんぱく/粒状大豆たんぱく	豆類/だいず/［その他］/大豆たんぱく/濃縮大豆たんぱく	豆類/だいず/［その他］/大豆たんぱく/分離大豆たんぱく/塩分無調整タイプ	豆類/だいず/［その他］/大豆たんぱく/繊維状大豆たんぱく	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/全粒/黒大豆/国産/乾	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/いり大豆/黄大豆	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/いり大豆/黒大豆
エネルギー	kcal	456	318	313	335	365	349	429	431
水分	g	2.6	7.8	6.8	5.9	5.8	12.7	2.5	2.4
たんぱく質	g	37.5	46.3	58.2	79.1	59.3	33.9	37.5	36.4
脂質	g	25.1	3	1.7	3	5	18.8	21.6	22
炭水化物	g	29.5	36.7	27.9	7.5	25.2	28.9	33.3	34.3
灰分	g	5.4	6.2	5.4	4.5	4.7	4.6	5.1	5
食塩相当量	g	0	0	1.4	3.3	3.6	0	0	0
ナトリウム	mg	2	3	550	1300	1400	1	5	4
カリウム	mg	2000	2400	1300	190	270	1800	2000	2100
カルシウム	mg	180	270	280	57	70	140	160	120
マグネシウム	mg	250	290	220	58	55	200	240	220
リン	mg	680	730	750	840	630	620	710	640
鉄	mg	6.2	7.7	9.2	9.4	8.2	6.8	7.6	7.2
亜鉛	mg	4	4.5	3.1	2.9	2.4	3.7	4.2	3.7
銅	mg	1.23	1.41	0.99	1.51	1.13	0.96	1.31	1.06
マンガン	mg	2.32	2.61	2	0.89	1.02	2.24	3.24	2.37
ヨウ素	μg	Tr	-	-	-	-	0	1	1
セレン	μg	5	-	-	-	-	3	5	3
クロム	μg	7	-	-	-	-	2	5	12
モリブデン	μg	370	-	-	-	-	570	290	240
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	0	0	0	0	1	1	2
β－カロテン	μg	6	0	0	0	0	24	5	12
β－クリプトキサンチン	μg	1	0	0	0	0	3	2	3
β－カロテン当量	μg	6	0	0	0	0	26	7	14
レチノール活性当量	μg	1	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	2	1	1
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	1.9	0	0	0	0.3	3.1	2.2	3.1
β－トコフェロール	mg	0.8	0	0	0	0.1	1.7	1.1	1.3
γ－トコフェロール	mg	15	0.5	0.1	0.3	1.5	14	14	16
δ－トコフェロール	mg	8.6	0.3	0.1	0.2	0.6	10	9.8	11
ビタミンK	μg	42	1	0	Tr	2	36	38	32
ビタミンB1	mg	0.07	0.67	0.37	0.11	0.62	0.73	0.14	0.12
ビタミンB2	mg	0.22	0.3	0.11	0.14	0.16	0.23	0.26	0.27
ナイアシン	mg	2.1	2.2	0.6	0.4	0.5	2.5	2.7	2.5
ナイアシン当量	mg	11	'(13.0)	'(15.0)	20	'(15.0)	11	12	11
ビタミンB6	mg	0.3	0.64	0.16	0.06	0.08	0.5	0.39	0.41
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)
葉酸	μg	250	370	210	270	170	350	260	280
パントテン酸	mg	0.74	1.89	0.4	0.37	0.34	0.98	0.71	0.68
ビオチン	μg	33	-	-	-	-	26	27	27
ビタミンC	mg	0	Tr	Tr	Tr	Tr	3	1	1
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100

大豆の食品成分

食品成分	単位	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/いり大豆/青大豆	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/蒸し大豆/黄大豆	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/きな粉/青大豆/全粒大豆	豆類/だいず/［全粒・全粒製品］/大豆はいが	豆類/だいず/［その他］/大豆たんぱく/分離大豆たんぱく/塩分調整タイプ	豆類/だいず/［豆腐・油揚げ類］/油揚げ/甘煮
エネルギー	kcal	425	186	424	404	335	231
水分	g	2.7	57.4	5.9	3.9	5.9	54.9
たんぱく質	g	37.7	16.6	37	37.8	79.1	11.2
脂質	g	20.7	9.8	22.8	14.7	3	13
炭水化物	g	33.9	13.8	29.3	39.5	7.5	19.1
灰分	g	5	2.4	5	4.1	4.5	1.7
食塩相当量	g	0	0.6	0	0	1.6	1.2
ナトリウム	mg	4	230	1	0	640	460
カリウム	mg	2000	810	2000	1400	260	61
カルシウム	mg	160	75	160	100	890	120
マグネシウム	mg	250	110	240	200	58	51
リン	mg	650	290	690	720	840	150
鉄	mg	6.7	2.8	7.9	12	9.4	1.5
亜鉛	mg	4.2	1.8	4.5	6	2.9	1.1
銅	mg	1.29	0.51	1.32	1.13	1.51	0.08
マンガン	mg	2.9	1.33	2.76	2.86	0.89	0.16
ヨウ素	μg	1	-	1	-	-	Tr
セレン	μg	5	-	3	-	-	3
クロム	μg	2	-	5	-	-	3
モリブデン	μg	800	-	450	-	-	25
レチノール	μg	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	0
α－カロテン	μg	1	0	4	'(0)	0	0
β－カロテン	μg	9	2	50	19	0	2
β－クリプトキサンチン	μg	2	1	3	'(0)	0	0
β－カロテン当量	μg	10	3	53	19	0	2
レチノール活性当量	μg	1	0	4	2	'(0)	0
ビタミンD	μg	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロール	mg	1.3	0.8	2.4	19	0	0.6
β－トコフェロール	mg	0.5	0.3	0.7	1.3	0	0.1
γ－トコフェロール	mg	17	8	15	10	0.3	5.4
δ－トコフェロール	mg	11	5.3	9	1.6	0.2	2.2
ビタミンK	μg	38	11	57	190	Tr	22
ビタミンB1	mg	0.15	0.15	0.29	0.03	0.11	0.01
ビタミンB2	mg	0.27	0.1	0.29	0.73	0.14	0.02
ナイアシン	mg	2.2	0.9	2.2	3.4	0.4	0.1
ナイアシン当量	mg	11	'(4.9)	11	9.7	'(20.0)	2.6
ビタミンB6	mg	0.45	0.18	0.51	0.56	0.06	0.02
ビタミンB12	μg	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	0
葉酸	μg	250	96	250	460	270	3
パントテン酸	mg	0.57	0.34	0.91	0.59	0.37	0.03
ビオチン	μg	25	-	29	-	-	3.7
ビタミンC	mg	1	0	1	0	Tr	0
重量	g	100	100	100	100	100	100