

雑豆の栄養・機能性成分の分析調査結果の概要(令和元～3年平均)

1 趣旨

近年の健康ブームにより、農産物やその加工品に含まれる栄養成分・機能性成分に対する消費者の関心が高まっている。

一方、小豆等の雑豆に関しては、ビタミン、ミネラル類、食物繊維、ポリフェノール等が豊富に含まれていることが知られているが、8訂食品成分表ではポリフェノール等健康機能性成分に関するデータがないことに加え、栄養成分データについても、品種や国産、外国産等生産地ごとの分析は行われていないのが実情である。

そこで、雑豆やその加工品に含まれる栄養・機能性成分を分析して詳細なデータを入手し、実需者等に提供していくこと等を通じて、栄養性・機能性に裏付けされた新たな雑豆製品の開発、商品化に資することとした。

2 委託先等

日本食品分析センター等

3 調査の具体的内容とスケジュール

1) 品種、生産地等を考慮した雑豆の栄養・機能性成分の分析

(令和元年度～3年度)

(対象雑豆、加工品)

- ・小豆：十勝産エリショウズ、天津小豆、カナダ産エリモショウズ等
- ・いんげん：北海道金時、北海道手亡、カナダ産手亡等
- ・小豆、いんげん加工品等

(分析項目)

- ・食品分析表の成分の栄養成分の一部、ポリフェノール、その他機能性成分(抗酸化活性、レジスタントスターチ)

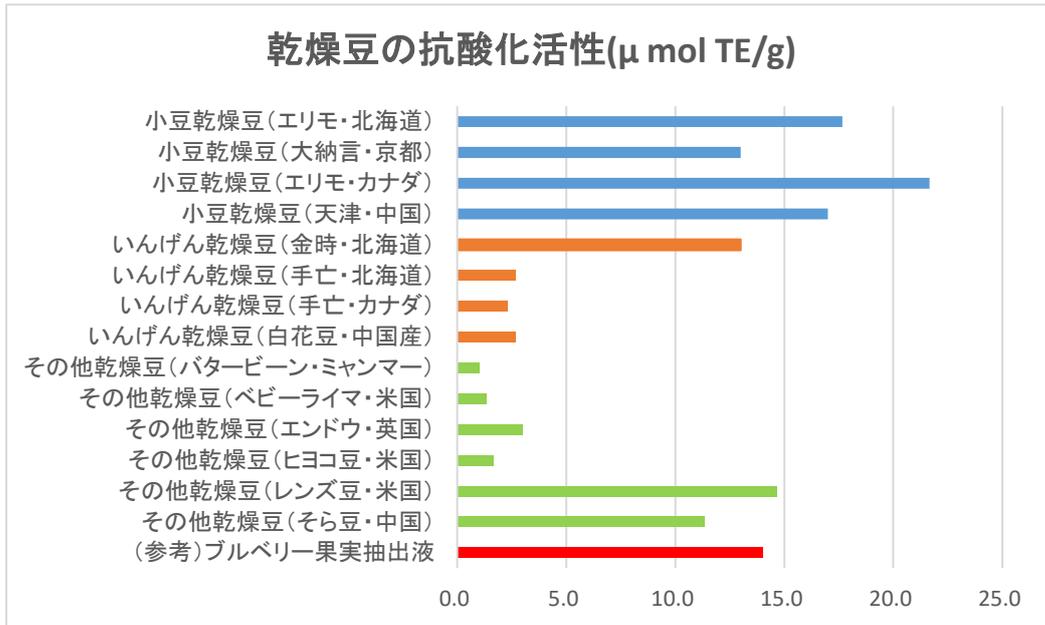
雑豆の栄養・機能性成分の分析結果(令和元年～3年度平均)(抜粋)

雑豆の健康効果に関する情報を実需者等に提供することを目的として、各種雑豆に関して、品種・生産地等別に栄養・機能性成分を分析した。

1. 1 機能性成分(乾燥豆)

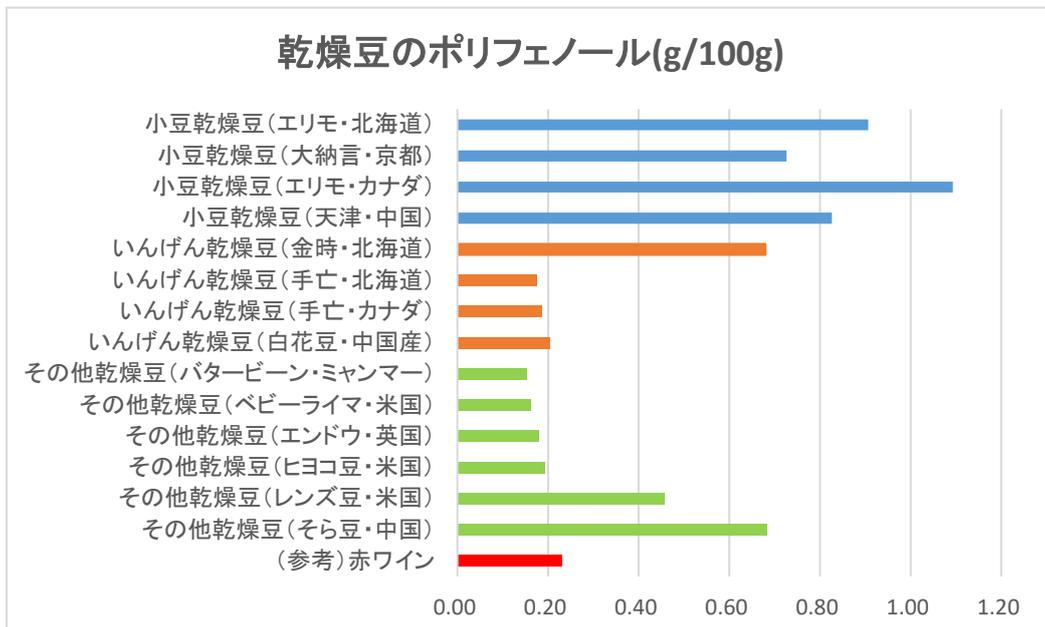
(1) 抗酸化活性

カナダ産エリモの抗酸化活性が最も高く、次いで北海道産エリモ、中国産天津小豆及、米国産レンズ豆の順となった。なお、これらはいずれもブルーベリー果実抽出液より高かった。



(2) ポリフェノール

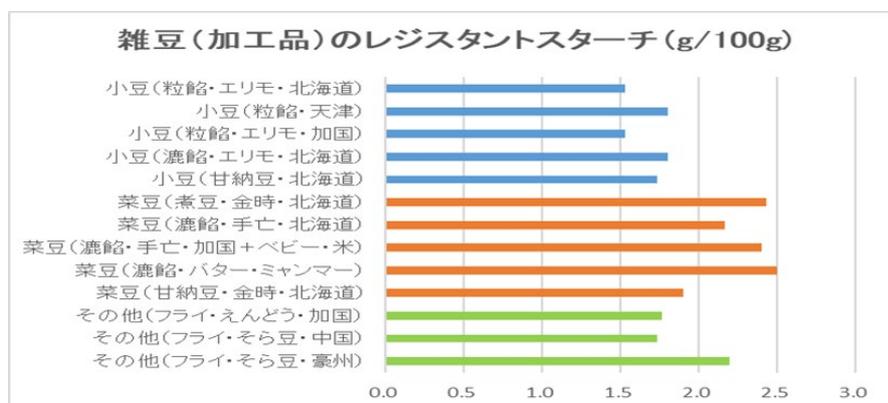
カナダ産エリモのポリフェノールが最も高く、次いで北海道産エリモが高かった。それに続くのが中国産天津小豆、京都産大納言、中国産そら豆、北海道産金時となった。その他は概ね低かった。これらは、赤ワインの概ね3倍からそれ以上の含量を示した。



1. 2 機能性成分（雑豆加工品）

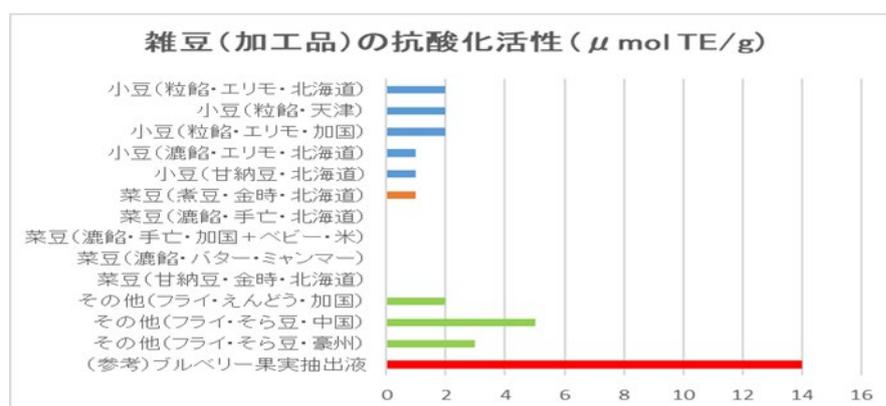
(1) レジスタントスターチ

ミャンマー産バタービーンのスルフィドの含量が最も高かった。原料豆の種類別に概観すると、北海道金時の甘納豆を除いたいんげんの加工品が、小豆加工品・その他雑豆加工品の含量を概ね上回った。



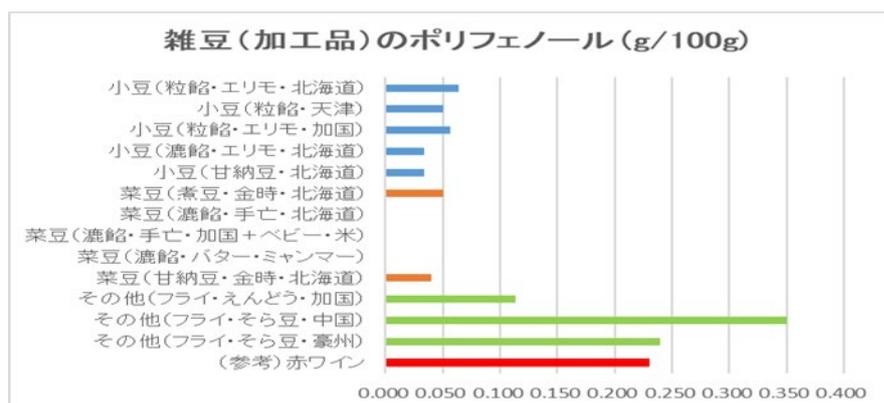
(2) 抗酸化活性

そら豆のフライビーンが他と比較すると抜き出て高く、次いで、カナダ産えんどう豆フライビーン、北海道産エリモ粒あん、カナダ産エリモ粒あん、天津産小豆粒あんが高かった。しかしながら、ブルベリー果実抽出液と比較すると、そら豆のフライビーンでも概ね3分の1程度の含量であった。



(3) ポリフェノール

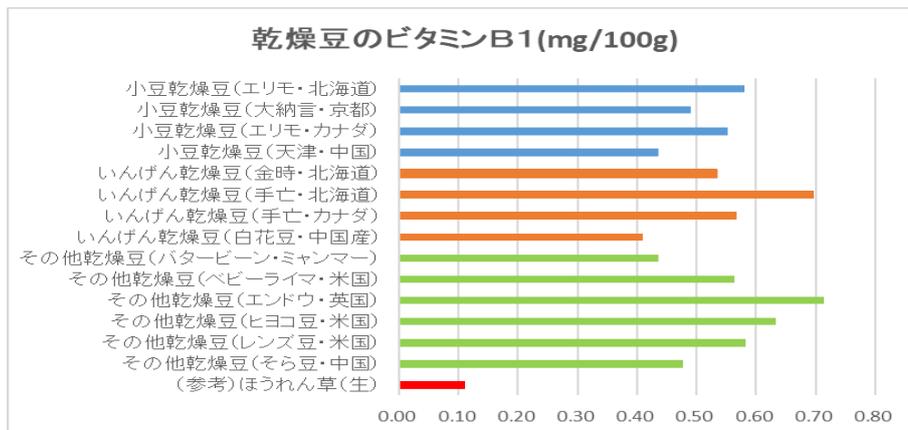
そら豆のフライビーンの含有量が他と比較すると抜き出て高く、次いでカナダ産えんどう豆フライビーンが高かった。その次がカナダ産エリモ粒あん、北海道産エリモ粒あん、であった。そら豆のフライビーンの含有量は、赤ワインの含有量を上回った。



2. 1 ビタミン (乾燥豆)

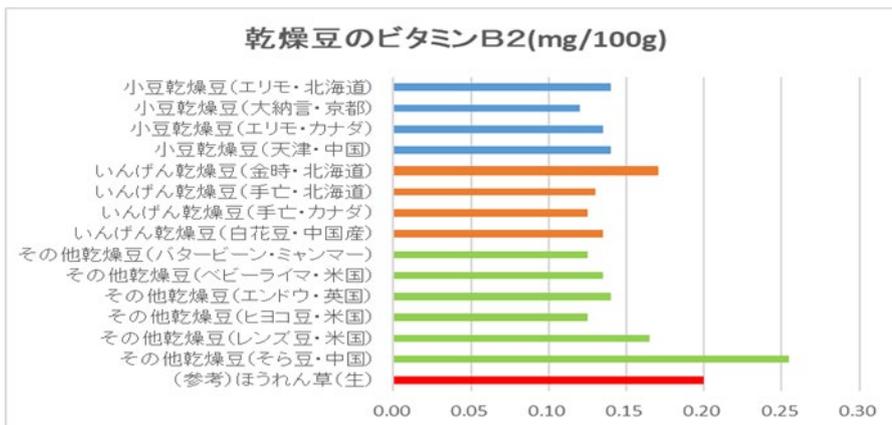
(1) ビタミンB1 (男子40才の推奨量 (1.2mg/日))

英国産えんどう豆が最も高く、次いで北海道手亡、米国産ヒヨコ豆であった。調査対象の豆の含量は全てほうれん草を上回り、約3～7倍であった。



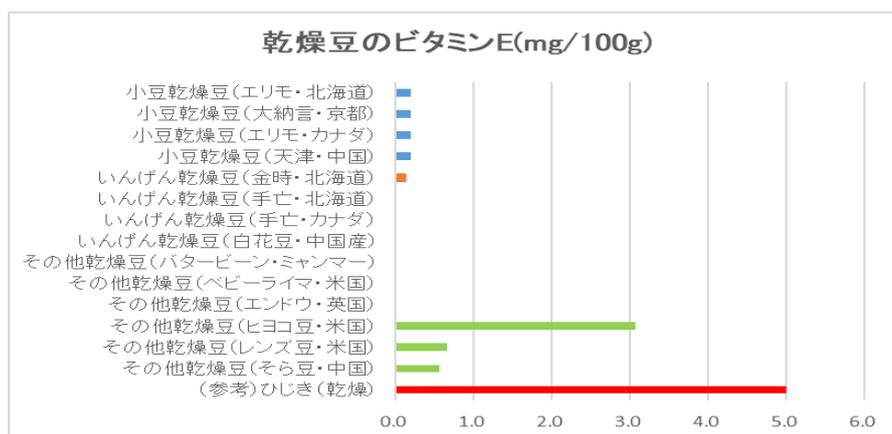
(2) ビタミンB2 (男子40才の推奨量 (1.3mg/日))

中国産そら豆が最も高く、次いで北海道産金時、米国産レンズ豆の順であった。他では大きな差異はみられなかった。ほうれん草の含量を超えたのは、中国産そら豆だけであった。



(3) ビタミンE (男子40才の推奨量 (6.5mg/日))

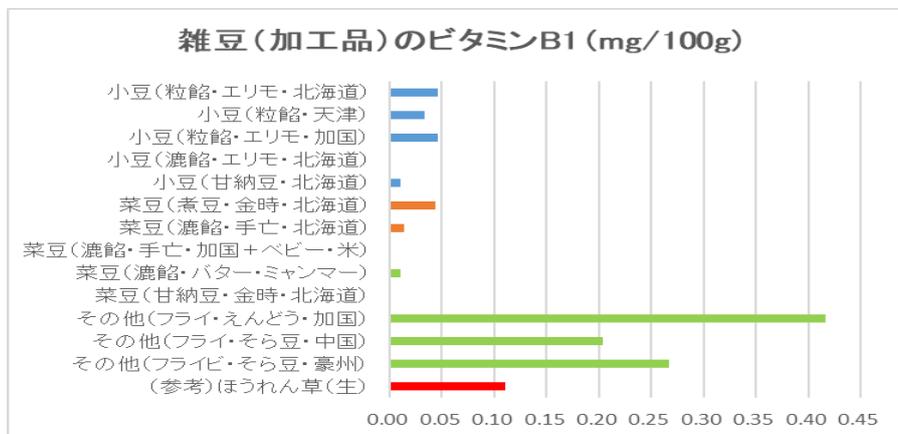
米国産ヒヨコ豆が他と比較すると抜き出て高く、手亡、白花豆、バタービーン及びエンドウでは検出されなかった。米国産ヒヨコ豆の含量は、乾燥ひじきの5分の3程度であった。



2. 2 ビタミン (雑豆加工品)

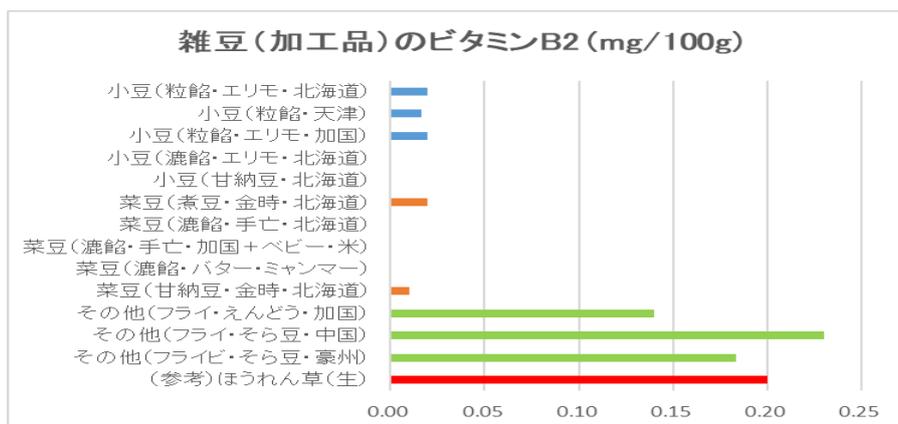
(1) ビタミンB1 (男子40才の推奨量 (1.2mg/日))

カナダ産えんどうフライビーンが抜きで出て高く、次いで豪州産そら豆フライビーン、中国産そら豆フライビーンの順となった。フライビーンでは全てほうれん草の含量を上回った。



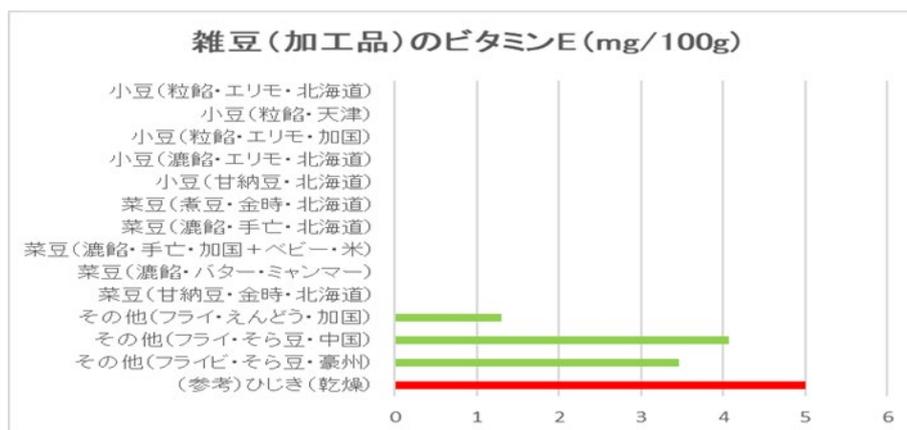
(2) ビタミンB2 (男子40才の推奨量 (1.3mg/日))

そら豆フライビーンが抜きで出て高く、次いでカナダ産えんどう豆フライビーンで、他ではごく少量か検出されなかった。なお、そら豆フライビーンの含量は、概ねほうれん草の含量と同程度であった。



(3) ビタミンE (男子40才の推奨量 (6.5mg/日))

豪州産と中国産のそら豆のフライビーンが抜きで出て高く、次いでカナダ産のえんどう豆のフライビーンであった。他は検出されなかった。そら豆フライビーンの含量は、概ねほうれん草の含量の8割程度であった。

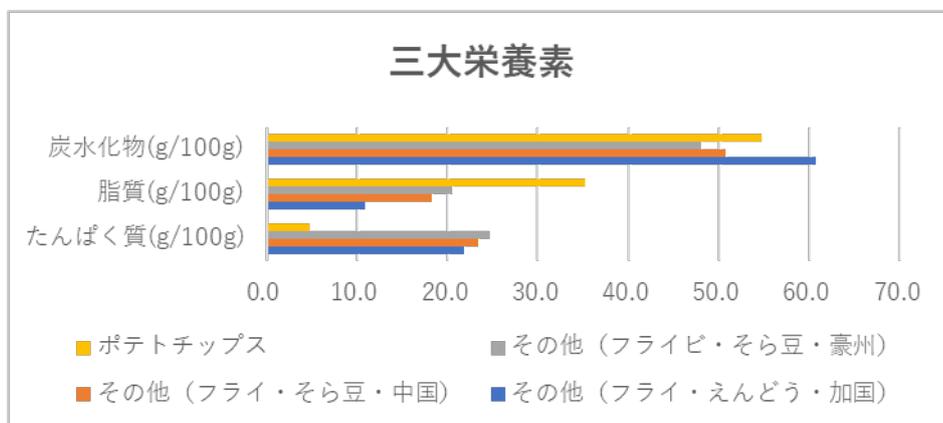


(参考) 雑豆の栄養・機能性成分の分析 (類似製品との比較) (令和元年～3年度平均)

1. フライビーンとポテトチップとの比較

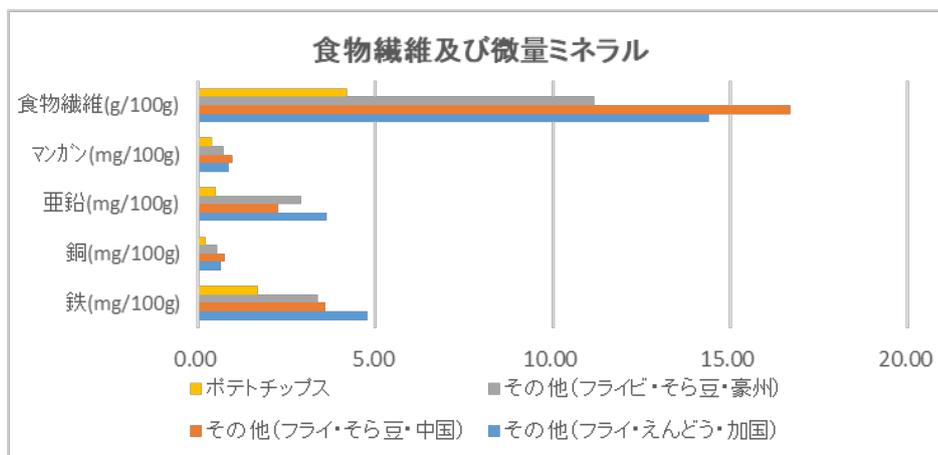
(1) 三大栄養素

三大栄養素では、フライビーンがタンパク含量でポテトチップを大幅に上回ったものの、脂質では下回った。



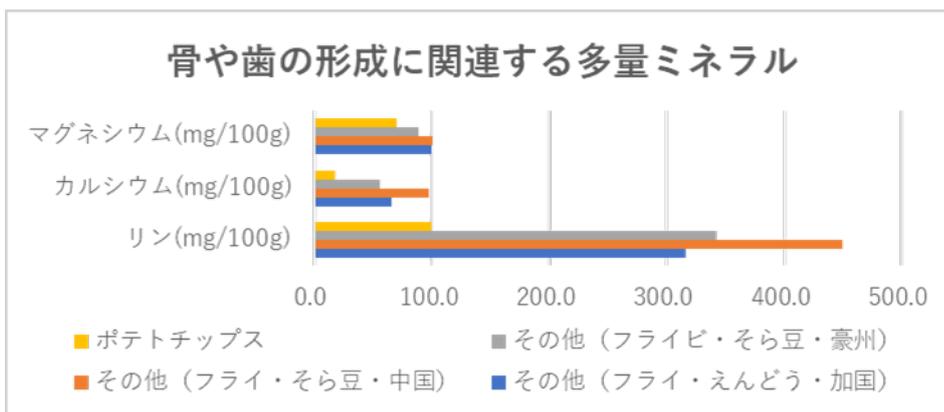
(2) 食物繊維及び微量ミネラル

食物繊維、微量ミネラル含量では、フライビーンがポテトチップ大幅に上回った。



(3) 骨や歯の形成に関連する多量ミネラル

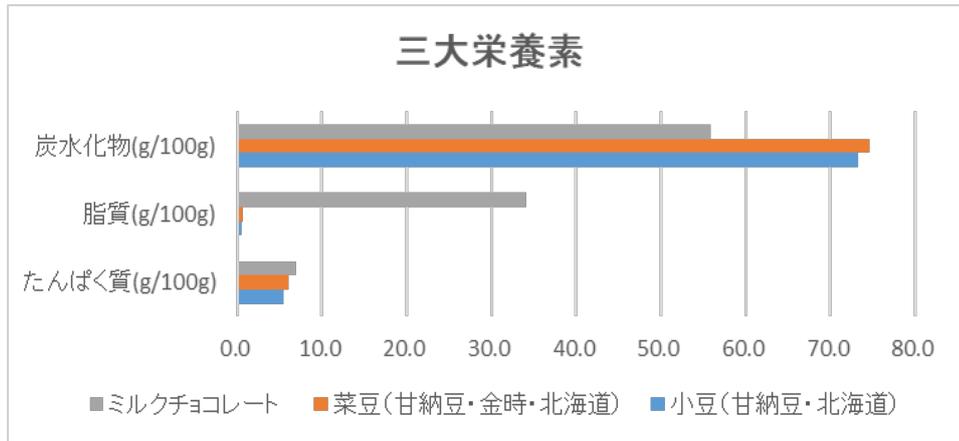
マグネシウム、カルシウム、リンの含量とも、フライビーンがポテトチップを大幅に上回った。



2. 甘納豆とミルクチョコレートとの比較

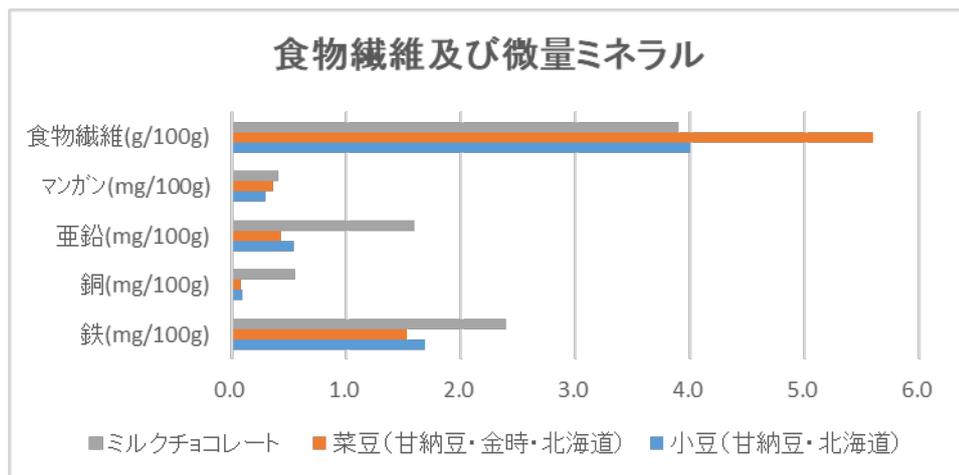
(1) 三大栄養素

三大栄養素では、炭水化物含量で甘納豆がミルクチョコレートを上回ったものの、脂質とタンパク質含量では下回った。



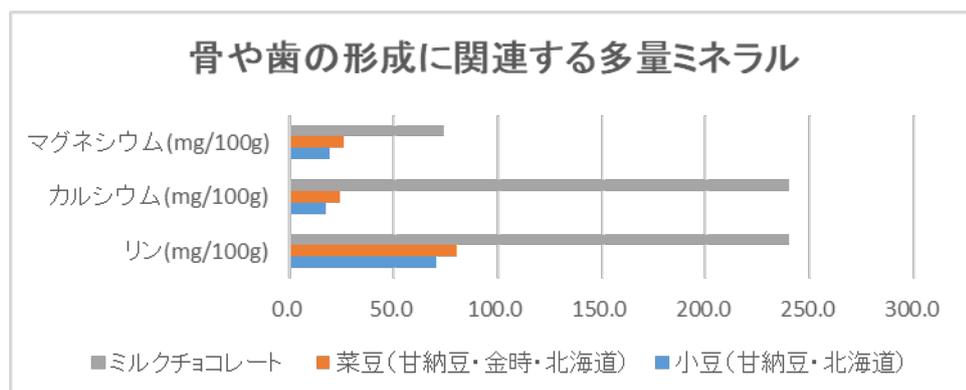
(2) 食物繊維及び微量ミネラル

食物繊維含量では、甘納豆がミルクチョコレートを上回ったものの、微量ミネラル含量ではミルクチョコレートが甘納豆を上回った。



(3) 骨や歯の形成に関連する多量ミネラル

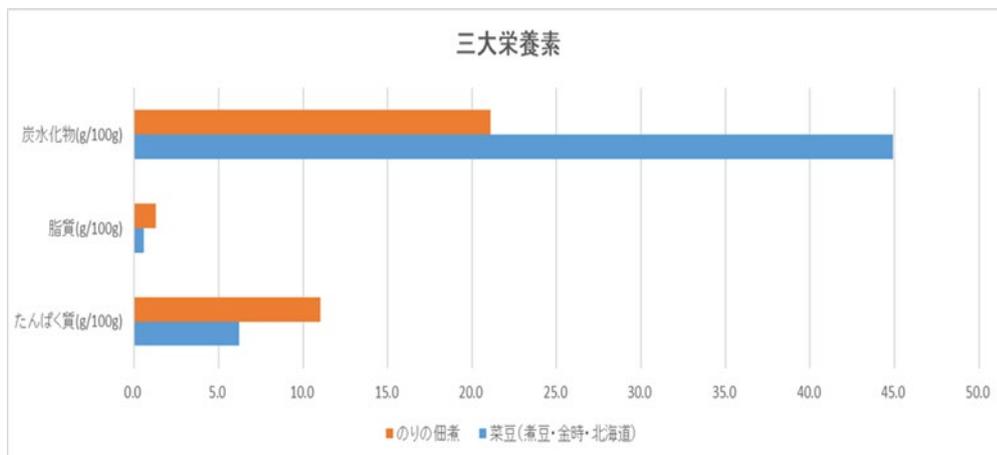
マグネシウム、カルシウム、リンの含量とも、ミルクチョコレートが甘納豆を大幅に上回った。



3. 煮豆とのりの佃煮との比較

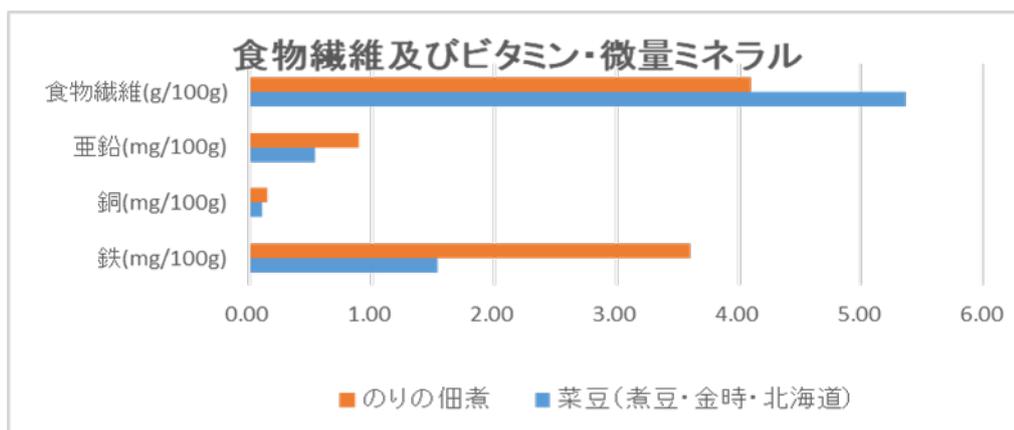
(1) 三大栄養素

三大栄養素では、炭水化物含量で煮豆がのりの佃煮を上回ったものの、脂質とタンパク質含量では下回った。



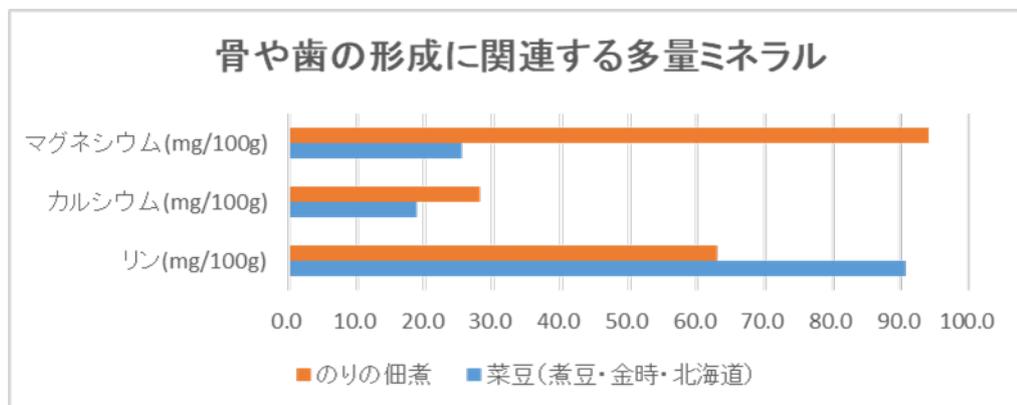
(2) 食物繊維及び微量ミネラル

食物繊維含量では、煮豆がのりの佃煮を上回ったものの、微量ミネラル含量ではのりの佃煮が煮豆を上回った。



(3) 骨や歯の形成に関連する多量ミネラル

リンの含量では、煮豆がのりの佃煮を上回ったが、マグネシウム及びカルシウムでは、下回った。



雑豆(乾燥豆)の栄養・機能性成分の分析結果

	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	
水分	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	10.1 14.6 15.9 13.5	17.4 15.7 14.2 15.8	13.4 13.2 12.8 13.1	13.4 11.7 14.1	12.8 13.7 15.7 14.1	16.2 10.1 16.2 14.2	14.8 15.3 16.6 15.6	14.6 13.8 19.2 15.9	15.1 12.2 12.1 13.1	13.8 12.1 10.3 12.1	13.2 14.5 11.1 12.9	9.0 8.7 9.8 9.2	10.4 10.4 11.3 10.7	13.1 12.2 10.7 12.0
		14.2			15.3			13.8	11.7	13.4		10.4	12.0	13.3	
たんぱく質	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	21.8 21.8 22.1 21.9	19.3 19.4 22.7 20.5	19.6 19.9 18.9 19.5	20.0 21.6 20.4 20.7	22.1 23.9 24.1 23.4	18.4 24.1 21.8 21.4	21.0 20.9 20.0 20.6	19.5 20.4 16.6 18.8	19.0 20.6 19.9 19.8	13.6 21.3 19.8 18.2	21.3 20.8 21.8 21.3	23.8 21.8 22.9 22.8	27.4 22.8 21.8 24.0	27.6 27.9 27.4 27.6
		20.8			22.1			17.2	21.9	21.7		20.0	23.2	26.0	
脂質	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	1.5 1.6 1.3 1.5	1.5 1.7 1.6 1.6	1.5 1.7 1.7 1.6	1.6 1.6 1.6 1.6	2.6 2.2 2.1 2.3	2.6 2.4 2.3 2.4	2.1 2.1 2.4 2.2	2.6 2.7 2.6 2.6	1.9 2.0 2.1 2.0	2.5 2.1 2.1 2.2	2.3 2.2 2.6 2.4	6.7 6.9 6.8 6.8	2.2 2.3 2.1 2.2	1.9 2.2 2.1 2.0
		2.0			2.5			1.7	1.8	2.3		5.2	1.5	2.0	
灰分	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	3.4 3.5 3.4 3.4	3.0 3.3 3.3 3.2	3.3 3.3 4.1 3.6	3.1 3.2 3.7 3.3	3.6 3.7 3.5 3.6	4.0 4.2 4.0 4.1	3.9 3.9 4.3 4.0	3.8 4.1 3.8 3.9	3.3 3.4 3.2 3.3	3.5 3.5 4.3 3.8	2.4 2.6 3.0 2.7	3.0 3.3 3.0 3.1	2.8 2.6 2.7 2.7	3.0 2.9 3.2 3.0
		3.4			3.7			4.5	3.8	3.8		2.2	2.9	2.8	
炭水化物	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	63.2 58.5 57.3 59.7	58.8 59.9 58.2 59.0	62.2 61.9 62.5 62.2	61.9 61.9 60.2 61.3	58.9 56.5 54.6 56.7	58.8 59.2 55.7 57.9	58.2 57.8 57.8 58.8	59.5 59.0 57.8 58.8	60.7 61.8 62.7 61.7	66.6 61.0 63.5 63.7	60.8 59.9 61.5 60.7	57.5 59.3 57.5 58.1	57.2 61.9 62.1 60.4	54.4 54.8 56.6 55.3
		59.6			56.4			61.2	60.8	60.4		61.5	60.7	55.9	
糖質	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	46.1 43.0 41.7 43.6	44.5 46.3 43.7 44.8	45.1 45.7 45.4 45.4	44.0 45.4 43.8 44.4	40.9 37.7 36.7 38.4	39.9 37.5 36.6 38.0	38.6 38.2 39.5 38.8	41.2 39.7 41.1 40.7	44.0 43.0 43.3 43.4	46.6 42.2 43.9 44.2	44.6 43.5 44.7 44.3	43.4 46.3 46.6 45.4	46.7 45.4 47.5 46.5	36.1 36.6 39.1 37.3
		46.5			41.8			36.2	37.2	42.7		41.3	45.2	37.6	

(参考)大豆(乾燥)

33.8

(参考)大豆(乾燥)

19.7

(参考)大豆(乾燥)

4.7

(参考)大豆(乾燥)

29.5

	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)切 り干し大根 (乾燥)	
食物繊維 (男子40才の目標量(21g/日))	元 g/100g 2 3 平均	17.1 15.5 15.6 16.1	14.3 13.6 14.5 14.1	17.1 16.2 17.1 16.8	17.9 16.5 16.4 16.9	18.0 18.8 17.9 18.2	18.9 21.7 19.1 19.9	19.6 19.6 17.2 18.8	18.3 19.3 16.7 18.1	16.7 18.8 19.4 18.3	20.0 18.8 19.6 19.5	16.2 16.4 16.8 16.5	14.1 13.0 10.9 12.7	10.5 16.5 14.6 13.9	18.3 18.2 17.5 18.0	21.3
(参考)食品成分表8訂		24.8			19.6			26.7	19.6	17.4		16.3	16.7	9.3		
エネルギー	元 kcal/100g 2 3 平均	319 305 298 307	297 305 309 304	307 310 307 308	306 315 304 308	311 304 298 304	294 311 293 299	297 295 294 295	303 303 288 298	303 310 311 308	303 310 313 309	317 310 323 317	357 361 361 360	337 327 325 330	309 314 320 314	422
(参考)食品成分表8訂		304			280			273	306	310		336	313	323		
ナリウム (男子40才の必要量(600mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均		1.20 2.80 1.10 1.70									2.70 2.10 1.70 2.17	2.60 7.20 5.40 5.07	1.10 1.60 1.35	70.90 50.20 14.40 45.17	1
(参考)食品成分表8訂			1			Tr	1	Tr			1	17	Tr	1		
食塩相当量 (男子40才の必要量(1.5g/日))	元 g/100g 2 3 平均		0.003 0.0071 0.0028 0.0043									0.0069 0.0053 0.0043 0.0055	0.0066 0.0180 0.0140 0.0129	0.0028 0.0041 0.0035	0.1800 0.1280 0.0366 0.1149	0
(参考)食品成分表8訂			0			0	0	0			0	0	0	0	0	
リン (男子40才の推奨量(1,000mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	389 383 380 384	363 374 415 384	396 354 397 382	308 317 378 334	544 447 452 481	475 427 466 456	446 422 432 433	375 369 341 362	262 253 295 270	359 367 404 377	288 356 410 351	354 405 407 389	434 325 395 385	514 440 488 481	93
(参考)食品成分表7訂		350			370			430	250	360		270	430	440		
鉄 (男子40才の推奨量(7.5mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	5.83 5.72 5.94 5.83	4.09 4.93 4.52 4.51	5.58 5.14 5.23 5.32	4.23 4.66 4.79 4.56	6.68 6.21 6.84 6.58	6.41 6.18 6.25 6.28	7.57 6.54 6.59 6.90	5.31 5.32 5.05 5.23	5.04 4.83 5.62 5.16	4.88 6.49 6.24 5.87	4.19 4.75 7.09 5.34	4.88 6.12 4.89 5.30	6.19 5.91 6.63 6.24	5.11 5.18 4.32 4.87	2.0
(参考)食品成分表8訂		5.5			5.9			5.4	6.2	5.0		2.6	9.0	5.7		
															(参考)ほ うれん草 (生)	

		小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)め ざし(焼き)
カルシウム (男子40才の推奨量(750mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	58.7 56.3 60.6 58.5	59.4 59.2 56.1 58.2	71.0 62.5 71.9 68.5	103.0 93.8 65.0 87.3	75.2 50.9 56.9 61.0	130.0 96.6 122.0 116.2	150.0 178.0 110.0 146.0	94.8 87.5 84.9 89.1	89.8 93.2 84.4 89.1	79.2 68.3 67.2 71.6	56.8 62.1 68.2 62.4	106.0 85.5 83.0 91.5	20.7 52.4 56.2 43.1	92.1 83.5 95.4 90.3	320
		70				140			78	78	65	100	57	100		
		小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)め ざし(焼き)
カリウム (男子40才の目標量(3,000mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	1,410 1,350 1,310 1,357	1,230 1,210 1,230 1,223	1,360 1,270 1,330 1,320	1,240 1,200 1,210 1,217	1,400 1,290 1,330 1,340	1,550 1,570 1,470 1,530	1,430 1,420 1,310 1,387	1,660 1,660 1,510 1,610	1,340 1,290 1,270 1,300	1,410 1,320 1,610 1,447	899 955 1,070 975	1,080 1,200 1,140 1,140	1,120 939 968 1,009	1,090 1,060 1,180 1,110	220
		1,300				1,400			1,700	1,800	870	1,200	1,000	1,100		
		小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)め ざし(焼き)
マグネシウム (男子40才の推奨量(370mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	130 123 125 126	110 116 115 114	132 125 135 131	135 137 123 132	143 152 156 150	142 143 136 140	153 147 142 147	165 169 153 162	142 142 153 146	184 141 176 167	106 101 107 105	136 135 131 134	77.8 99.7 101.0 92.8	111 106 119 112	50
		130				150			190	170	120	140	100	120		
		小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)ほ うれん草 (生)
銅 (男子40才の推奨量(0.9mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	0.57 0.74 0.54 0.62	0.60 0.67 0.70 0.66	0.88 0.78 0.91 0.86	0.71 0.77 0.80 0.76	0.36 0.42 0.42 0.40	0.35 0.61 0.61 0.52	0.87 0.91 0.93 0.90	0.35 0.38 0.41 0.38	0.46 0.49 0.58 0.51	0.77 0.71 0.75 0.74	0.64 0.67 0.65 0.65	0.74 0.79 0.65 0.73	0.83 0.74 0.87 0.81	0.73 1.00 1.21 0.98	0.11
		0.68				0.77			0.74	0.70	0.49	0.84	0.95	1.20		
		小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)ほ うれん草 (生)
亜鉛 (男子40才の推奨量(11mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	2.50 2.33 2.48 2.44	2.06 2.12 2.57 2.25	2.84 2.73 2.96 2.84	1.96 2.15 2.43 2.18	2.92 2.47 2.48 2.62	2.55 2.54 2.47 2.52	2.33 2.14 2.40 2.29	2.19 2.08 1.96 2.08	2.41 2.30 2.54 2.42	2.64 2.70 3.07 2.80	3.65 3.62 4.61 3.96	3.03 4.39 4.18 3.87	4.85 3.49 3.81 4.05	3.08 3.04 2.61 2.91	0.7
		2.4				2.5			3.4	2.9	4.1	3.2	4.8	4.6		
		小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ・ 英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆・ 米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)ひ じき(乾 燥)
マンガン (男子40才の推奨量(11mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均	1.31 1.24 1.29 1.28	1.64 1.61 1.29 1.51	1.17 0.97 1.05 1.06	1.33 1.26 1.04 1.21	1.34 1.26 1.25 1.28	1.70 1.55 1.30 1.52	1.34 1.26 1.11 1.24	2.15 1.81 1.88 1.95	1.42 1.51 1.63 1.52	1.34 1.70 1.57 1.54	0.67 0.82 0.95 0.81	4.68 2.89 2.92 3.50	1.32 1.20 1.12 1.21	1.07 0.94 0.98 1.00	0.82
		1.09				1.93			1.50	1.85				1.57		

	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ ・英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆 ・米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)ほ うれん草 (生)	
ビタミンB1 (男子40才の推奨量(1.4mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.59 0.57 0.58 0.58	0.47 0.52 0.48 0.49	0.59 0.50 0.57 0.55	0.42 0.38 0.51 0.44	0.51 0.52 0.57 0.53	0.63 0.70 0.76 0.70	0.60 0.51 0.59 0.57	0.32 0.29 0.62 0.41	0.36 0.47 0.48 0.44	0.52 0.56 0.61 0.56	0.81 0.72 0.61 0.71	0.45 0.74 0.71 0.63	0.75 0.50 0.50 0.58	0.50 0.48 0.45 0.48	0.11
0.46	0.64	0.67	0.47	0.72	0.37	0.52	0.50									
	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ ・英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆 ・米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)ほ うれん草 (生)	
ビタミンB2 (男子40才の推奨量(1.6mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.15 0.13 0.15 0.14	0.12 0.12 0.15 0.13	0.13 0.14 0.16 0.14	0.14 0.14 0.15 0.14	0.17 0.17 0.17 0.17	0.13 0.13 0.12 0.13	0.13 0.12 0.11 0.12	0.14 0.13 0.13 0.13	0.13 0.12 0.13 0.13	0.14 0.14 0.17 0.15	0.13 0.12 0.12 0.15	0.17 0.16 0.15 0.15	0.27 0.24 0.24 0.25	0.20	
0.16	0.16	0.15	0.16	0.20	0.15	0.16	0.15									
	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ ・英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆 ・米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)ひ じき(乾 燥)	
ビタミンE(αトコフェロール) (男子40才の目安量(6.0mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.2 0.2 0.2 0.2	0.2 0.3 0.1 0.2	0.2 0.2 0.2 0.2	0.2 0.2 0.1 0.1	0.2 0.1 0.1 0.1	0.2 0.1 0.1 0.1	0.2 0.1 0.1 0.1	0.1 0.1 0.1 0.1	0.1 0.1 0.1 0.1	0.1 0.1 0.1 0.1	3.3 3.0 2.9 3.1	0.4 0.9 0.7 0.7	0.4 0.4 0.9 0.6	5.0	
0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1									
	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ ・英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆 ・米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)フ ルベリー 果実抽出 液	
DPPHラジカル消去活性	元 μmol TE/g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	21 16 16 18	14 12 13 13	25 13 27 22	20 12 13 17	12 14 13 13	3 3 2 3	2 2 3 3	3 1 1 1	1 1 2 1	3 3 3 3	1 2 2 2	3 29 12 15	14 11 9 11	14	
1	1	1	1	1	1	1	1									
	小豆乾燥豆 (エリモ・北 海道)	小豆乾燥豆 (大納言・京 都)	小豆乾燥豆 (エリモ・カ ナダ)	小豆乾燥豆 (天津・中 国)	いんげん乾 燥豆(金時・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ 北海道)	いんげん乾 燥豆(手亡・ カナダ)	いんげん乾 燥豆(白花 豆・中国産)	その他乾燥 豆(バター ピーン・ミヤ ンマー)	その他乾 燥豆(ペ ビーライ マ・米国)	その他乾燥 豆(エンドウ ・英国)	その他乾燥 豆(ヒヨコ豆 ・米国)	その他乾燥 豆(レンズ 豆・米国)	その他乾燥 豆(そら豆・ 中国)	(参考)赤 ワイン	
ポリフェノール	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.94 0.86 0.92 0.91	0.75 0.68 0.75 0.73	1.08 0.94 1.26 1.09	0.82 0.74 0.92 0.83	0.55 0.70 0.79 0.68	0.13 0.18 0.22 0.18	0.16 0.18 0.22 0.19	0.19 0.17 0.25 0.20	0.15 0.14 0.17 0.15	0.13 0.17 0.19 0.16	0.17 0.16 0.21 0.18	0.16 0.17 0.25 0.19	0.19 0.56 0.62 0.46	0.78 0.57 0.70 0.68	0.23
0.15	0.16	0.18	0.19	0.20	0.25	0.20	0.20									

注: 参考作物データは食品分析成分表(8訂)等より(白花豆の欄の8訂値は、べにばないんげんの数値を記入)
栄養成分目標量等は「日本人の食事摂取基準(2020年)」より

雑豆(加工品)の栄養・機能性成分の分析結果

		小豆(粒餡・ エリモ・北海 道)	小豆(粒餡・ 天津)	小豆(粒餡・ エリモ・加 国)	小豆(漉餡・ エリモ・北海 道)	小豆(甘納 豆・北海道)	菜豆(煮豆・ 金時・北海 道)	菜豆(漉餡・ 手亡・北海 道)	菜豆(漉餡・ 手亡・加国十 ペビー・米)	菜豆(漉餡・ バター・ミヤ ンマー)	菜豆(甘納 豆・金時・北 海道)	その他(フラ イ・えんどう ・加国)	その他(フラ イ・そら豆・ 中国)	その他(フラ イビ・そら 豆・豪州)	(参考)木綿 豆腐
水分	元 g/100g	41.5	41.1	47.1	39.4	20.9	47.7	39.8	39.8	42.0	18.7	3.7	3.8	3.1	86.8
	2	40.5	46.6	40.0	38.8	20.4	47.7	38.4	35.3	40.4	18.4	3.8	3.8	5.4	
	3	37.6	34.7	34.9	37.1	19.5	47.4	39.4	36.9	40.0	17.6	2.9	5.0	4.0	
	平均	39.9	40.8	40.7	38.4	20.3	47.6	39.2	37.3	40.8	18.2	3.5	4.2	4.2	
	(参考)食品成分表8訂		39.3		62.0	26.2	63.6		62.3		25.2	5.6	4.0		
たんぱく質	元 g/100g	5.7	5.7	5.1	5.8	6.1	6.1	5.9	5.2	4.9	6.5	21.4	22.4	23.7	6.6
	2	5.8	5.8	4.9	5.8	4.9	6.1	5.9	5.4	4.9	5.8	21.7	25.6	24.8	
	3	5.6	5.8	5.3	6.0	5.5	6.4	6.3	5.4	4.9	5.7	22.2	22.2	25.6	
	平均	5.7	5.8	5.1	5.9	5.5	6.2	6.0	5.3	4.9	6.0	21.8	23.4	24.7	
	(参考)食品成分表8訂		5.6		9.8	3.4	9.3		9.4		3.8	20.8	24.7		
脂質	元 g/100g	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5	0.7	0.5	0.6	0.6	11.3	19.1	23.1	4.2
	2	0.6	0.5	0.4	0.4	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	10.9	14.2	20.4		
	3	0.6	0.6	0.5	0.3	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	10.4	21.6	18.1		
	平均	0.6	0.5	0.5	0.4	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	10.9	18.3	20.5		
	(参考)食品成分表8訂		0.6		0.6	0.3	1.2		0.9		0.5	11.6	20.8		
灰分	元 g/100g	0.7	0.5	0.6	0.2	0.4	0.7	0.2	0.2	0.2	0.5	3.2	3.5	3.3	0.8
	2	0.8	0.7	0.6	0.2	0.4	0.7	0.3	0.3	0.2	0.5	3.4	3.7	2.3	
	3	0.6	0.7	0.8	0.2	0.4	0.7	0.3	0.3	0.3	0.4	3.0	2.9	2.2	
	平均	0.7	0.6	0.7	0.2	0.4	0.7	0.3	0.3	0.2	0.5	3.2	3.4	2.6	
	(参考)食品成分表8訂		0.5		0.5	0.5	1.4		0.4		0.7	3.2	4.1		
炭水化物	元 g/100g	51.6	52.2	46.6	54.1	72.1	45.0	53.4	54.3	52.3	73.7	60.4	51.2	46.8	1.6
	2	52.3	46.4	54.1	54.8	73.7	44.9	54.8	58.4	53.9	74.7	60.2	52.7	47.1	
	3	55.6	58.2	58.5	56.4	74.1	44.9	53.4	56.8	54.2	75.6	61.5	48.3	50.1	
	平均	53.2	52.3	53.1	55.1	73.3	44.9	53.9	56.5	53.5	74.7	60.7	50.7	48.0	
	(参考)食品成分表8訂		54.0		27.1	69.5	24.5		27.0		69.9	58.8	46.4		
糖質	元 g/100g	46.9	45.0	41.8	51.1	67.9	39.4	46.3	49.7	47.8	67.9	46.0	33.7	31.0	
	2	48.0	41.2	50.0	50.5	69.7	39.7	48.8	53.6	50.5	69.4	45.2	34.9	38.7	
	3	52.0	52.9	54.1	52.5	70.3	39.6	46.9	50.5	48.9	69.9	47.7	33.5	40.8	
	平均	49.0	46.4	48.6	51.4	69.3	39.6	47.3	51.3	49.1	69.1	46.3	34.0	36.8	
	(参考)食品成分表8訂		54.7		26.0	69.6	17.3				69.8				

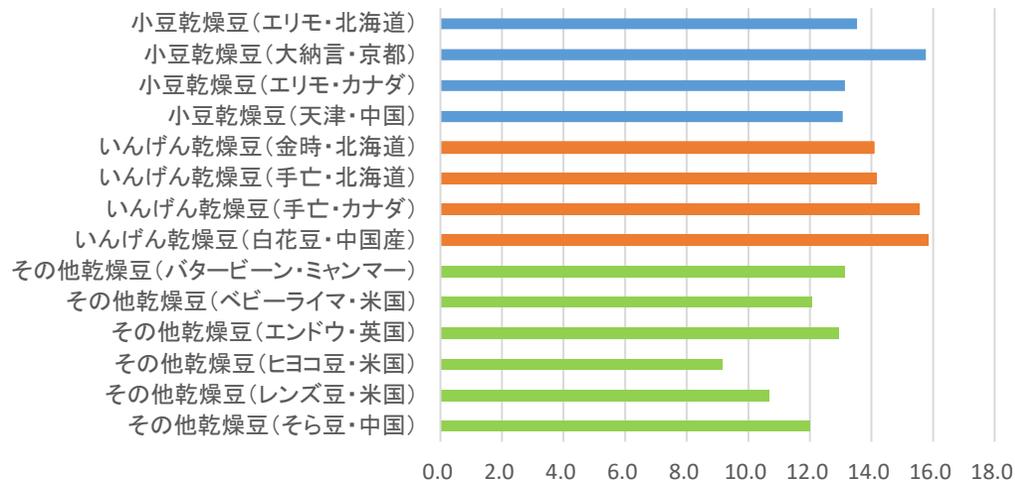
		小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・そら豆・豪州)	(参考)切り干し大根(乾燥)
食物繊維 (男子40才の目標量(21g/日))	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	4.7 4.3 3.6 4.2	7.2 5.2 5.3 5.9	4.8 4.1 4.4 4.4	3.0 4.3 3.9 3.7	4.2 4.0 3.8 4.0	5.6 5.2 5.3 5.4	7.1 6.0 6.5 6.5	4.6 4.8 6.3 5.2	4.5 3.4 5.3 4.4	5.8 5.3 5.7 5.6	14.4 15.0 13.8 14.4	17.5 17.8 14.8 16.7	15.8 8.4 9.3 11.2	21.3
		小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・イビ・そら豆・豪州)	(参考)木綿豆腐
エネルギー	元 kcal/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	224 229 243 232	222 203 251 225	203 231 251 228	238 237 245 240	309 312 315 312	198 199 200 199	229 236 231 232	233 251 242 242	225 234 231 230	315 317 320 317	400 396 401 399	431 405 447 428	458 454 447 453	72
		小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・イビ・そら豆・豪州)	(参考)木綿豆腐
ナトリウム (男子40才の必要量(600mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	23.2 24.5 24.5 24.1	21.5 90.1 4.1 38.6	59.6 112.0 3.5 58.4	19.7 16.7 19.2 18.5	10.3 15.1 31.5 19.0	88.4 76.1 85.1 83.2	22.4 24.4 26.0 24.3	12.0 35.1 35.7 27.6	4.5 3.5 34.7 14.2	59.0 48.2 42.7 50.0	455 531 306 431	331 368 184 294	292 8 7 102	59
		小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・イビ・そら豆・豪州)	(参考)木綿豆腐
食塩相当量 (男子40才の必要量(1.5g/日))	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.0589 0.0622 0.0622 0.0606	0.0546 0.2290 0.01 0.1418	0.1510 0.2840 0.0089 0.2175	0.0500 0.0424 0.0488 0.0462	0.0262 0.0384 0.08 0.0323	0.2250 0.1930 0.216 0.2090	0.0569 0.0620 0.066 0.0595	0.0305 0.0892 0.0907 0.0599	0.0110 0.0089 0.0881 0.0100	0.15 0.12 0.108 0.14	1.16 1.35 0.777 1.26	0.841 0.94 0.467 0.89	0.742 0.02 0.018 0.38	0.1
		小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・イビ・そら豆・豪州)	(参考)ひじき(乾燥)
リン (男子40才の推奨量(1,000mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	90.3 93.0 86.6 90.0	74.2 86.4 92.8 84.5	81.2 64.6 98.7 81.5	45.7 40.7 53.4 46.6	69.8 64.1 78.0 70.6	90.3 88.6 93.1 90.7	35.7 41.9 46.8 41.5	47.8 45.7 47.0 46.8	36.4 42.7 47.7 42.3	91.8 82.4 66.1 80.1	333 287 328 316	464 431 452 449	358 335 333 342	93
		小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・イビ・そら豆・豪州)	(参考)ほうれん草(生)
鉄 (男子40才の推奨量(7.5mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	1.27 1.28 1.36 1.30	1.05 1.23 1.35 1.21	1.04 1.08 1.15 1.09	1.18 1.28 1.34 1.27	1.10 2.38 1.59 1.69	1.71 1.38 1.53 1.54	1.35 1.30 1.33 1.33	1.18 1.16 1.15 1.16	0.67 1.03 1.15 0.95	1.59 1.53 1.48 1.53	4.89 4.30 5.10 4.76	3.88 3.59 3.34 3.60	3.47 2.95 3.72 3.38	2.0

	小豆(粒餡・エリモ・北海道)	小豆(粒餡・天津)	小豆(粒餡・エリモ・加国)	小豆(漚餡・エリモ・北海道)	小豆(甘納豆・北海道)	菜豆(煮豆・金時・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・北海道)	菜豆(漚餡・手亡・加国+ベビー・米)	菜豆(漚餡・バター・ミャンマー)	菜豆(甘納豆・金時・北海道)	その他(フライ・えんどう・加国)	その他(フライ・そら豆・中国)	その他(フライ・そら豆・豪州)	(参考)ほうれん草(生)
ビタミンB1 (男子40才の推奨量(1.4mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.05 0.05 0.04 0.05	0.03 0.02 0.05 0.03	0.05 0.02 0.07 0.05		0.04 0.04 0.05 0.04	0.01 0.01 0.02 0.01		0.01 0.01		0.49 0.43 0.33 0.42	0.15 0.15 0.31 0.20	0.13 0.32 0.35 0.27	0.11
ビタミンB2 (男子40才の推奨量(1.6mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.02 0.02 0.02 0.02	0.02 0.01 0.02 0.02	0.02 0.02 0.02 0.02		0.02 0.02 0.02 0.02		0.02 0.02		0.01 0.01 0.01 0.03	0.14 0.14 0.14 0.14	0.21 0.24 0.24 0.23	0.21 0.17 0.17 0.18	0.2
ビタミンE(αトコフェロール) (男子40才の目安量(6.0mg/日))	元 mg/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂										1.30 1.30 1.30 1.30 1.10	4.40 3.50 4.30 4.07 3.30	4.80 3.30 2.30 3.47	5.0
レジスタントスターチ	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	1.6 1.6 1.4 1.5	1.8 2.0 1.6 1.8	1.8 1.5 1.3 1.5	1.9 1.8 1.7 1.8	1.9 1.6 1.7 1.7	2.7 2.2 2.4 2.4	2.3 2.0 2.2 2.2	2.4 2.3 2.5 2.4	2.4 2.5 2.6 2.5	2.1 1.7 1.8 1.9	1.9 1.6 1.7 1.8	1.5 2.6 2.5 2.2	
DPPHラジカル消去活性	元 μmol TE/g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	2 2 2 2	1 1 2 1.3	2 1 2 1.7	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1			1	2 2 2 2	6 4 5 5	5 3 3 3.7	14
ポリフェノール	元 g/100g 2 3 平均 (参考)食品成分表8訂	0.06 0.07 0.06 0.06	0.05 0.04 0.06 0.05	0.06 0.04 0.07 0.06	0.03 0.03 0.04 0.03	0.03 0.03 0.04 0.03	0.04 0.05 0.06 0.05			0.04 0.04 0.04 0.04	0.11 0.10 0.13 0.11	0.37 0.32 0.36 0.35	0.33 0.17 0.22 0.24	0.23

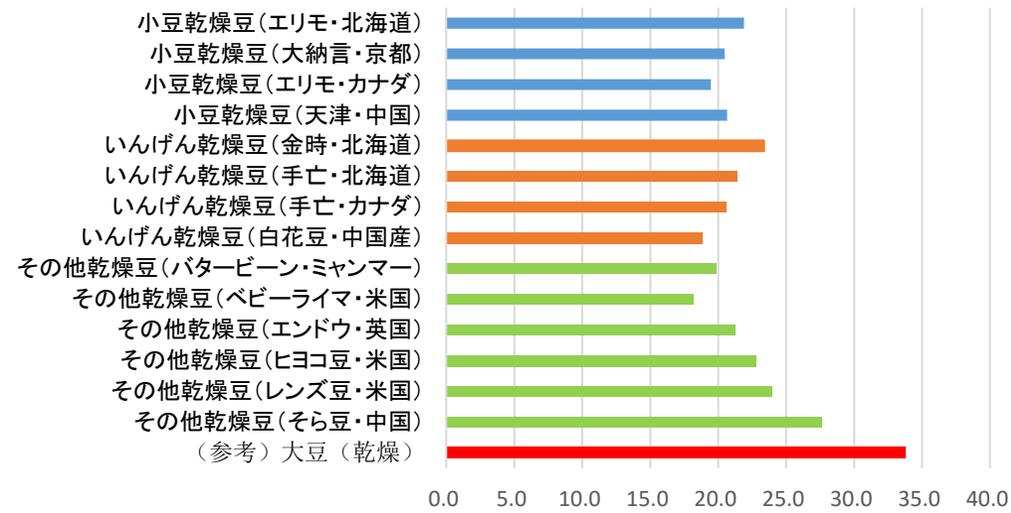
注: 参考加工食品データは食品分析成分表(八訂)等より
 栄養成分目標量等は「日本人の食事摂取基準(2020年)」より

雑豆（乾燥豆）の栄養・機能性成分 (令和元年～3年平均)

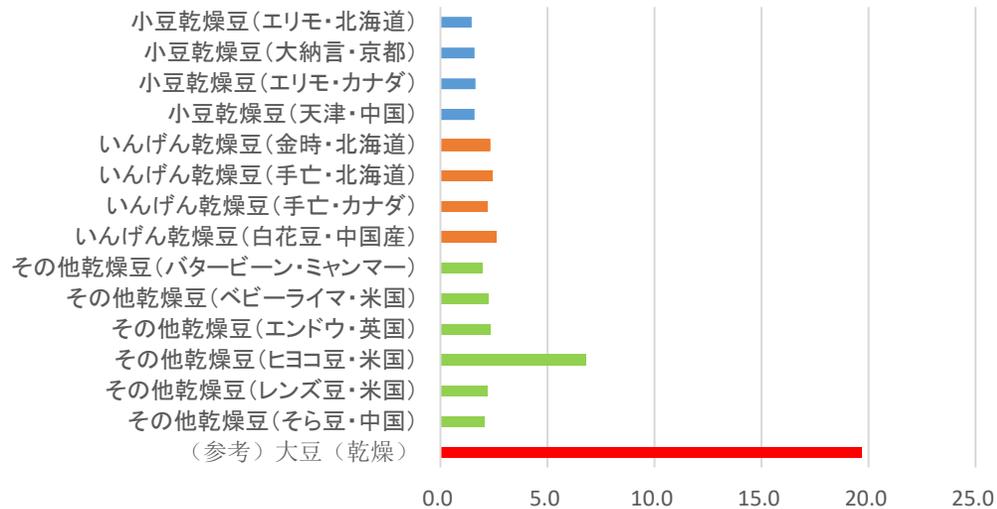
乾燥豆の水分(g/100g)



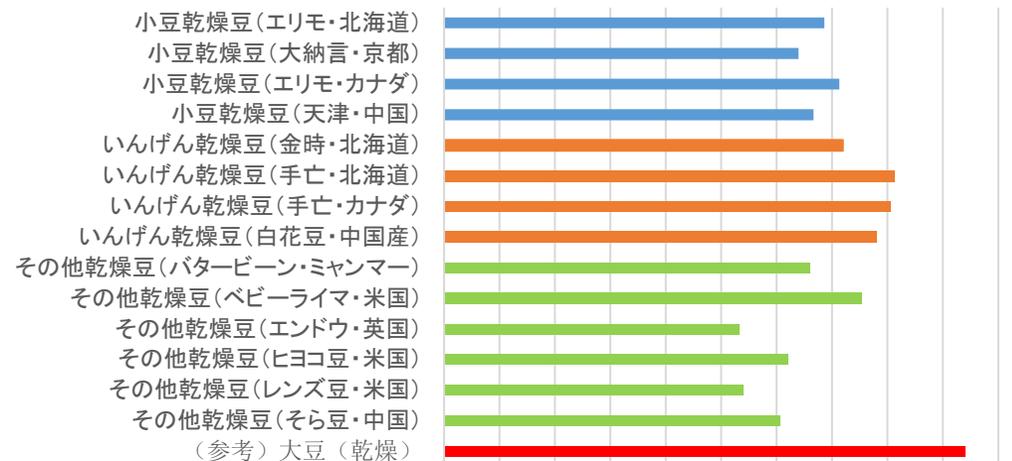
乾燥豆のたんぱく質(g/100g)



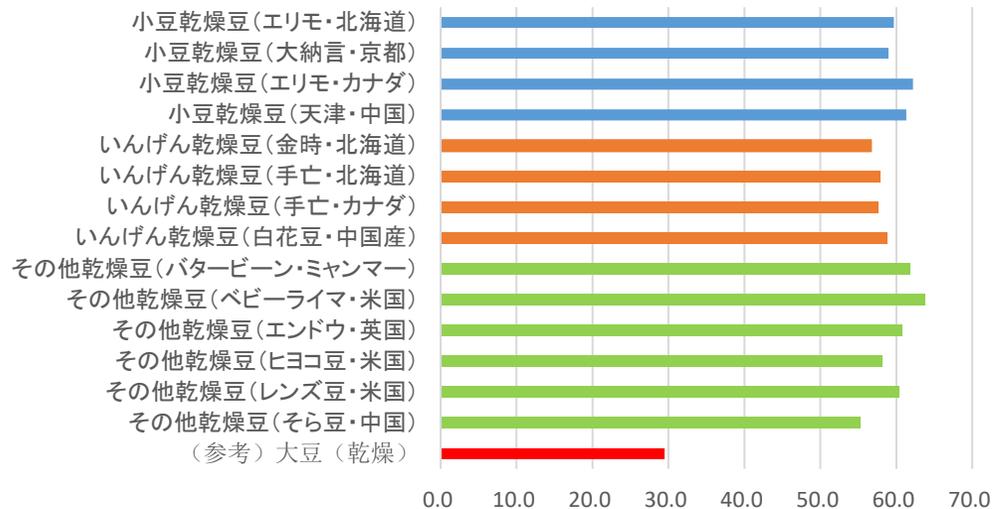
乾燥豆の脂質(g/100g)



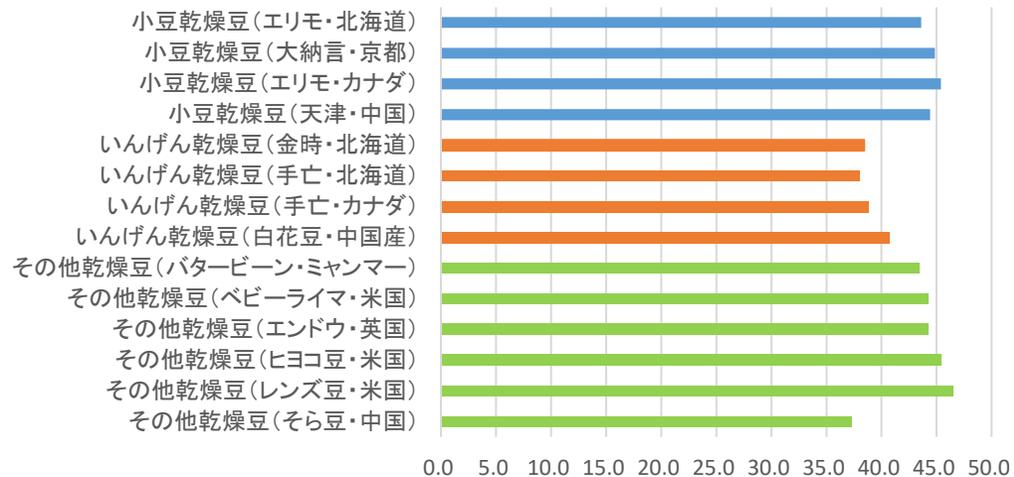
乾燥豆の灰分(g/100g)



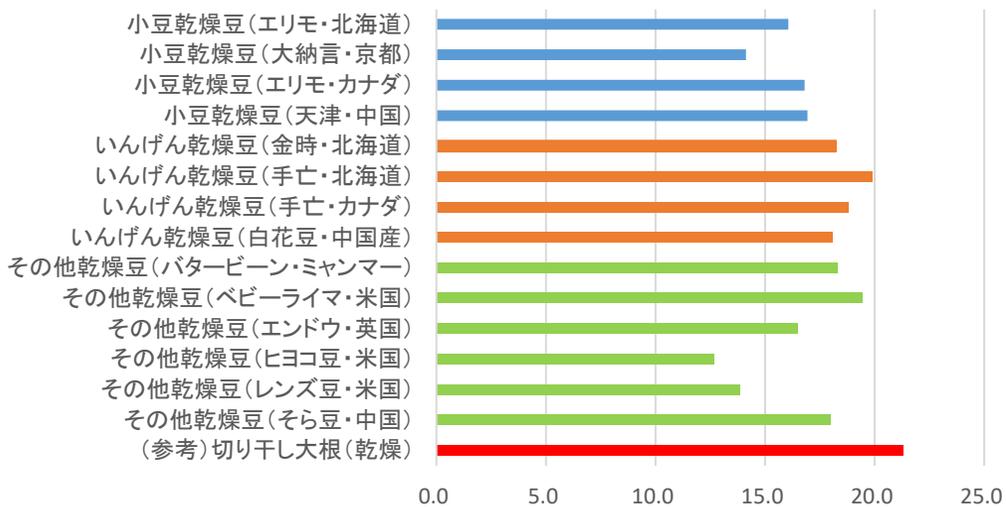
乾燥豆の炭水化物(g/100g)



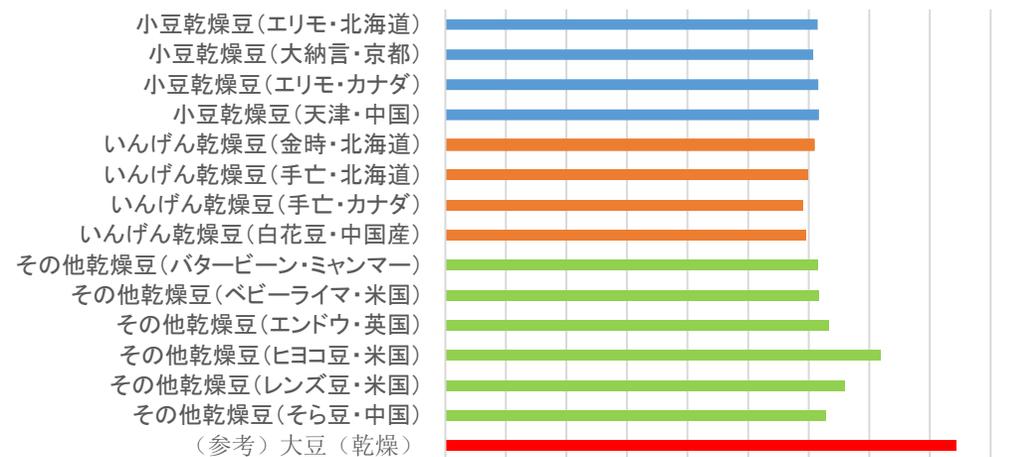
乾燥豆の糖質(g/100g)



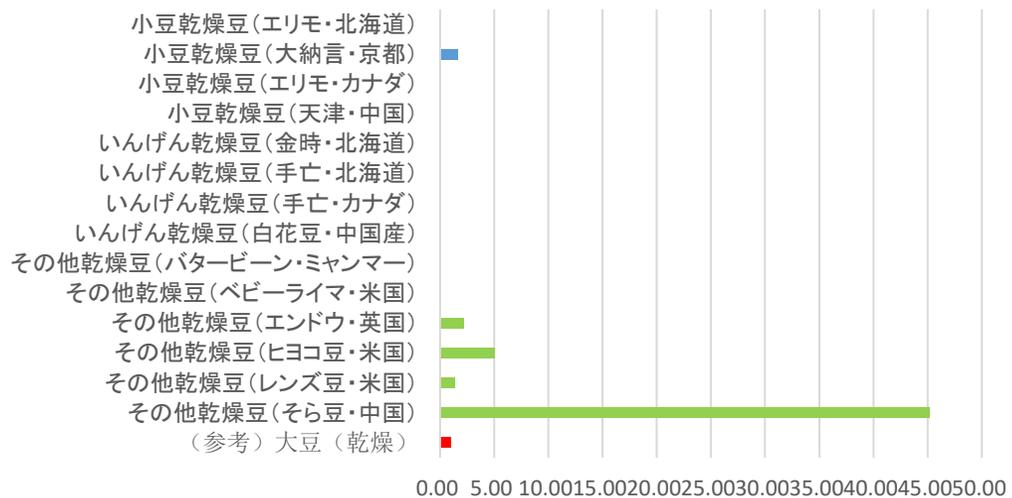
乾燥豆の食物繊維(g/100g)



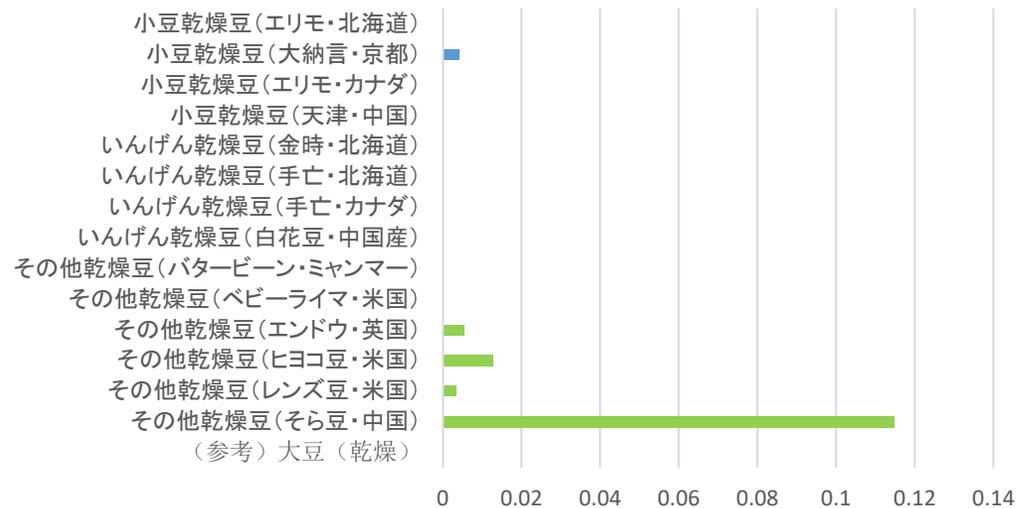
乾燥豆のエネルギー(kcal/100g)



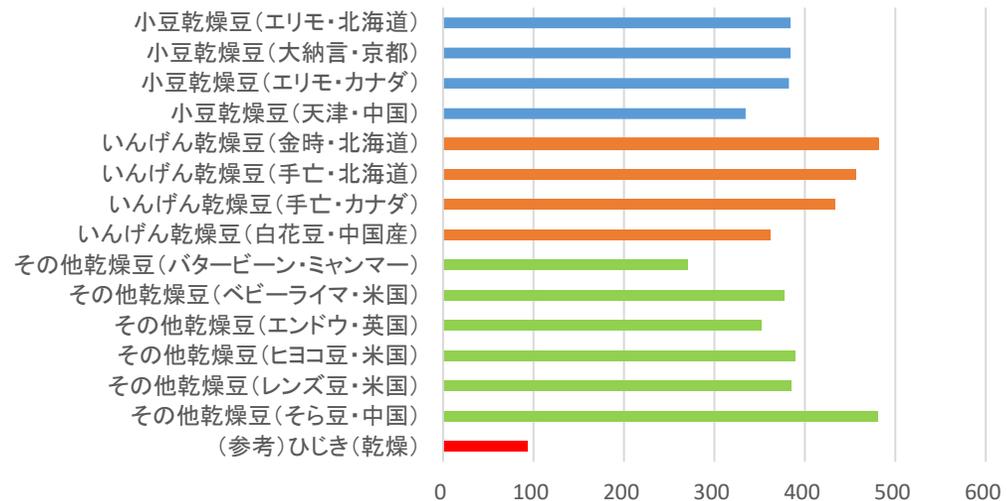
乾燥豆のナトリウム(mg/100g)



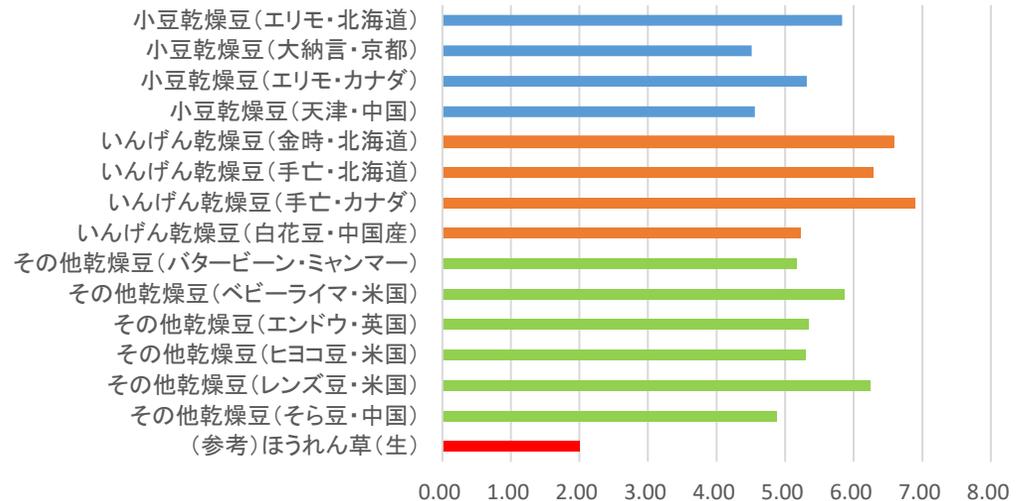
乾燥豆の食塩相当量(g/100g)



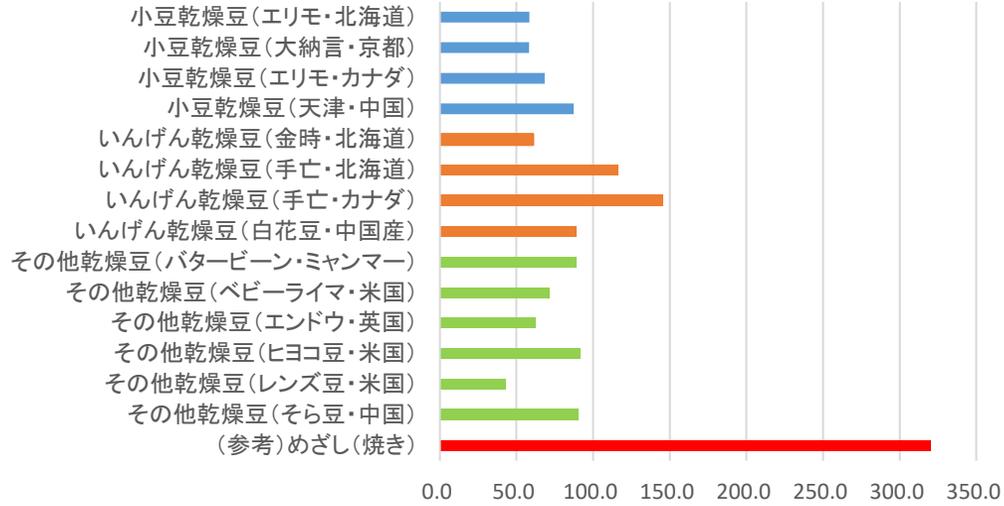
乾燥豆のリン(mg/100g)



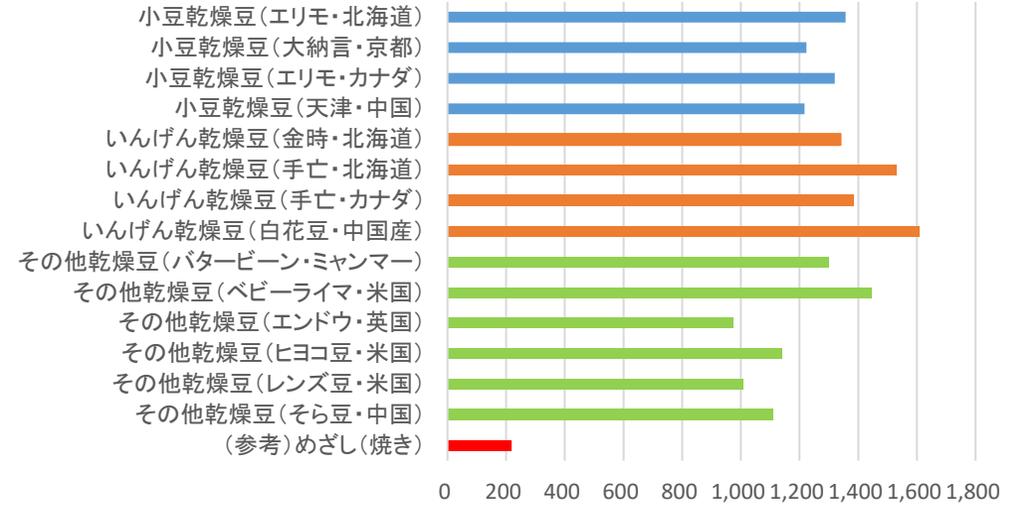
乾燥豆の鉄(mg/100g)



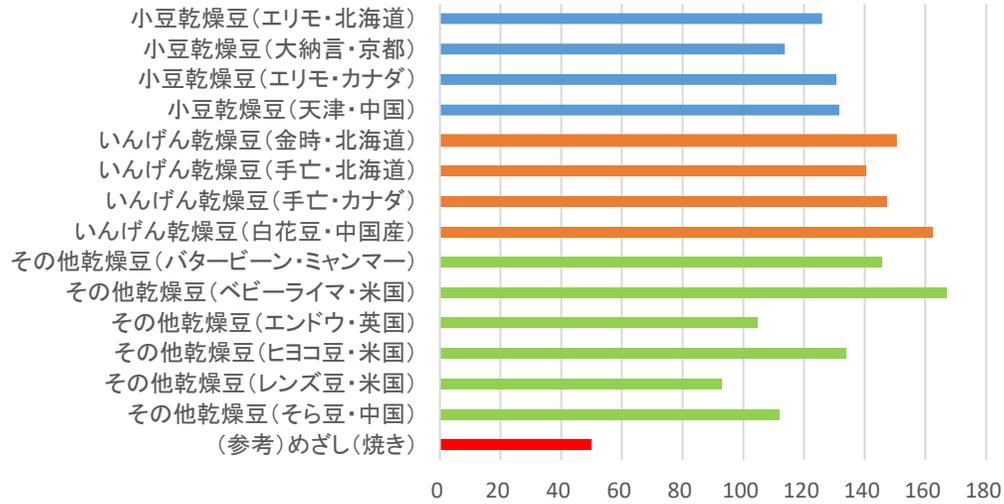
乾燥豆のカルシウム(mg/100g)



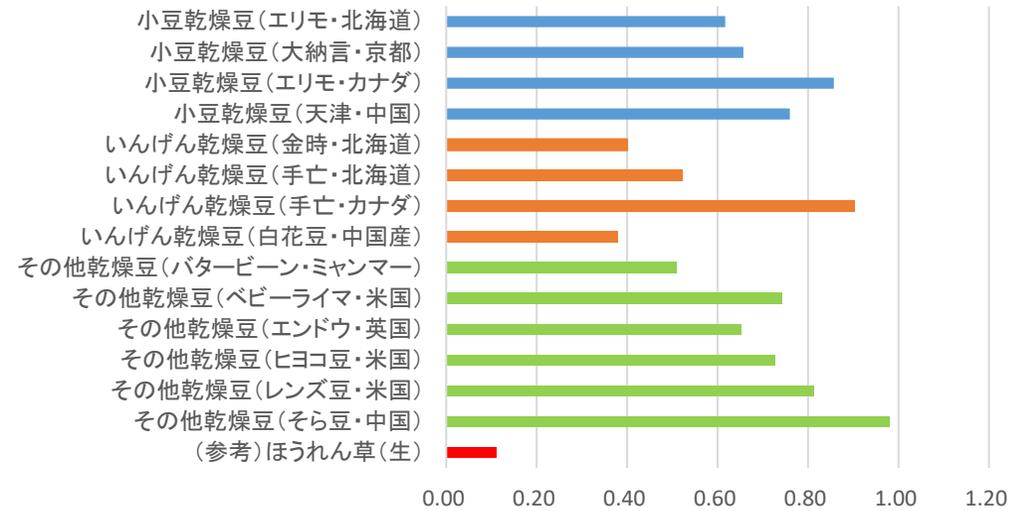
乾燥豆のカリウム(mg/100g)



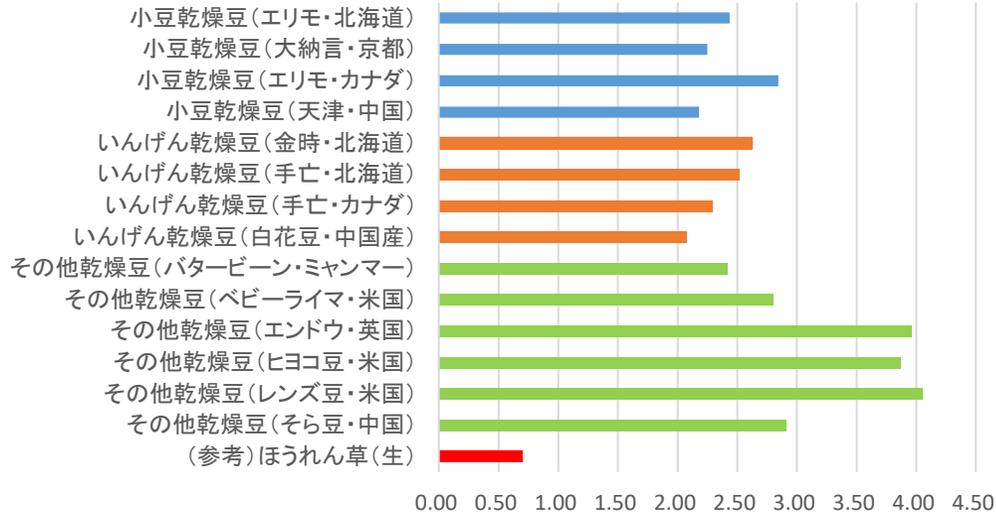
乾燥豆のマグネシウム(mg/100g)



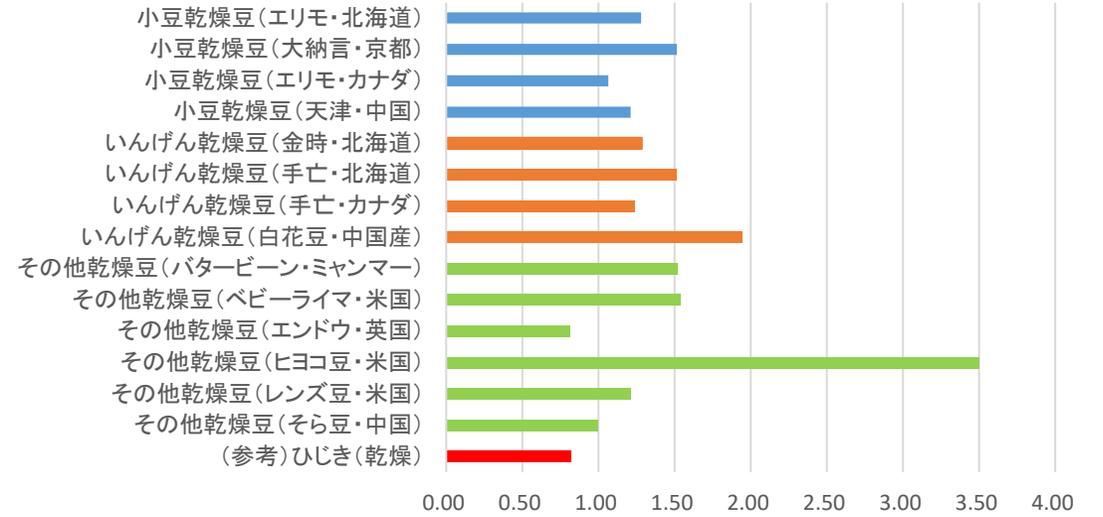
乾燥豆の銅(mg/100g)



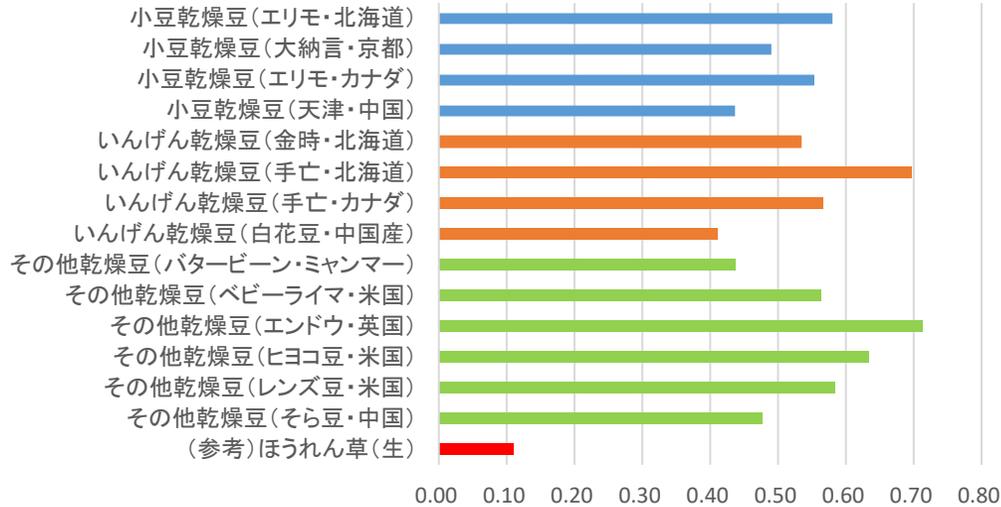
乾燥豆の亜鉛(mg/100g)



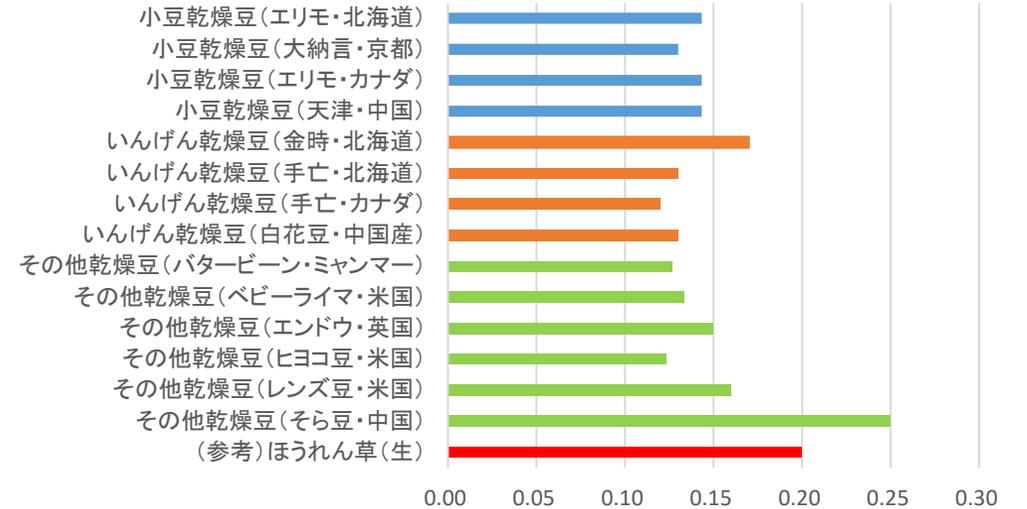
乾燥豆のマンガン(mg/100g)



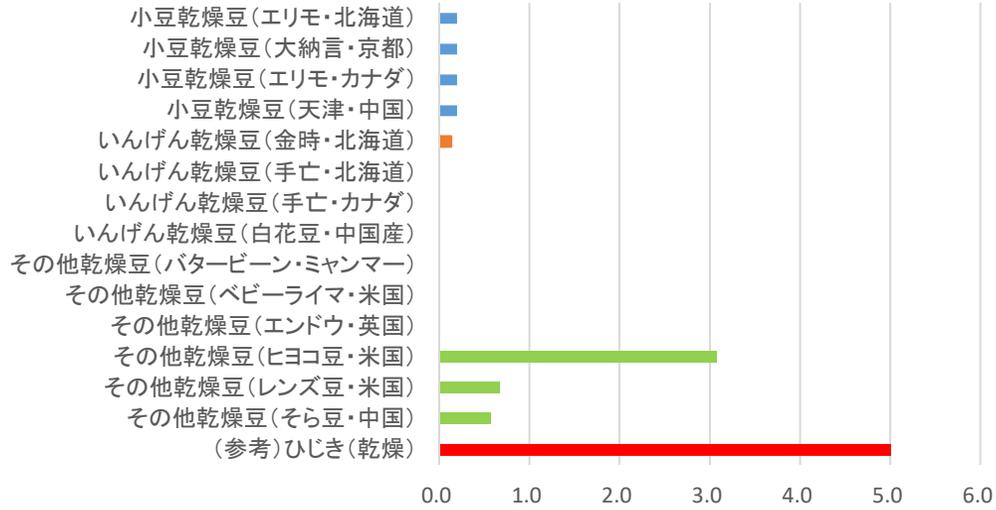
乾燥豆のビタミンB1(mg/100g)



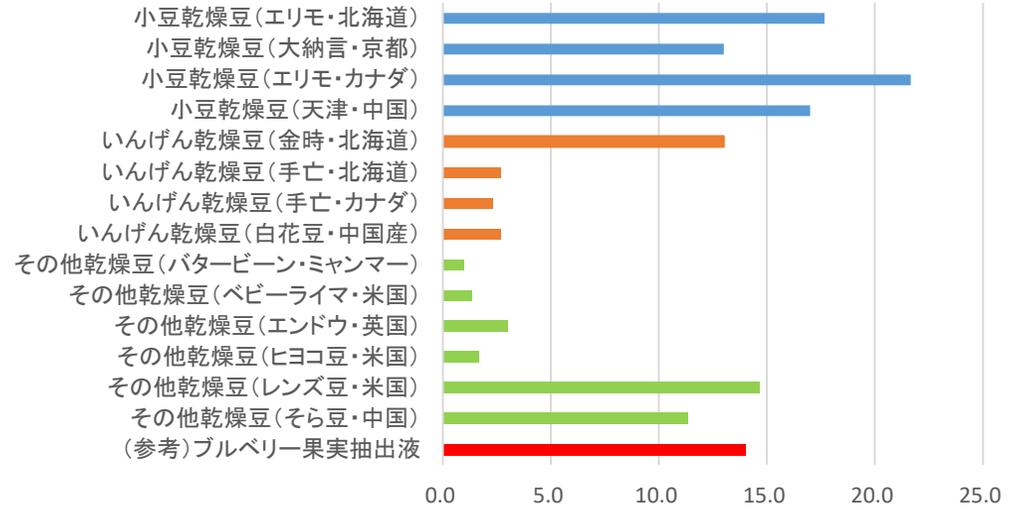
乾燥豆のビタミンB2(mg/100g)



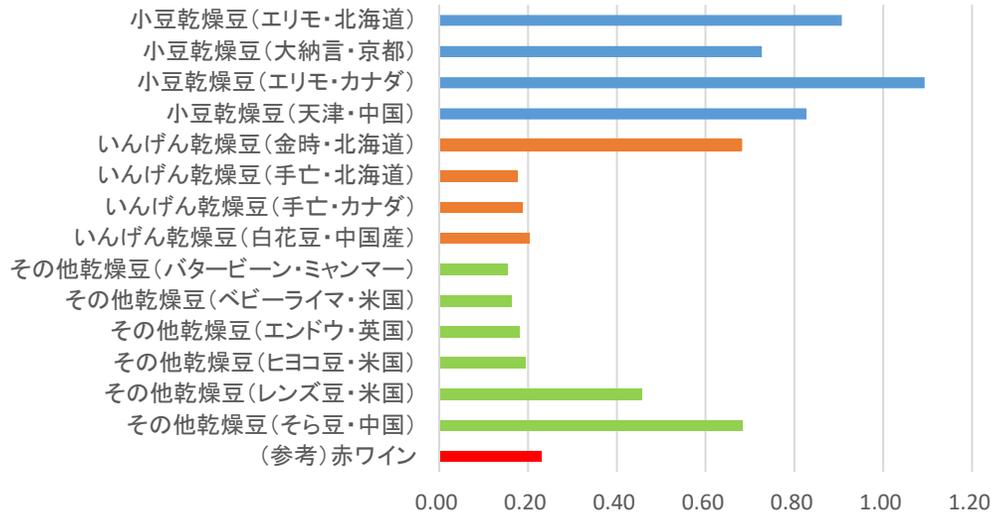
乾燥豆のビタミンE(mg/100g)



乾燥豆の抗酸化活性(μ mol TE/g)

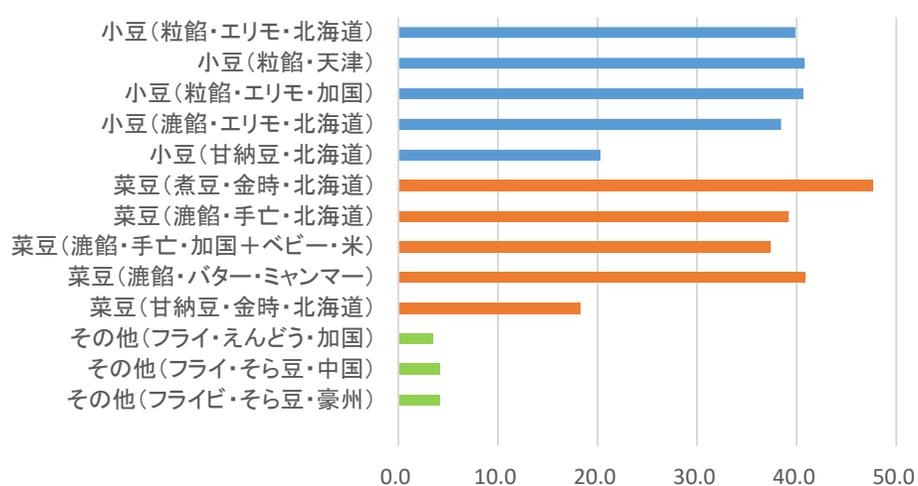


乾燥豆のポリフェノール(g/100g)

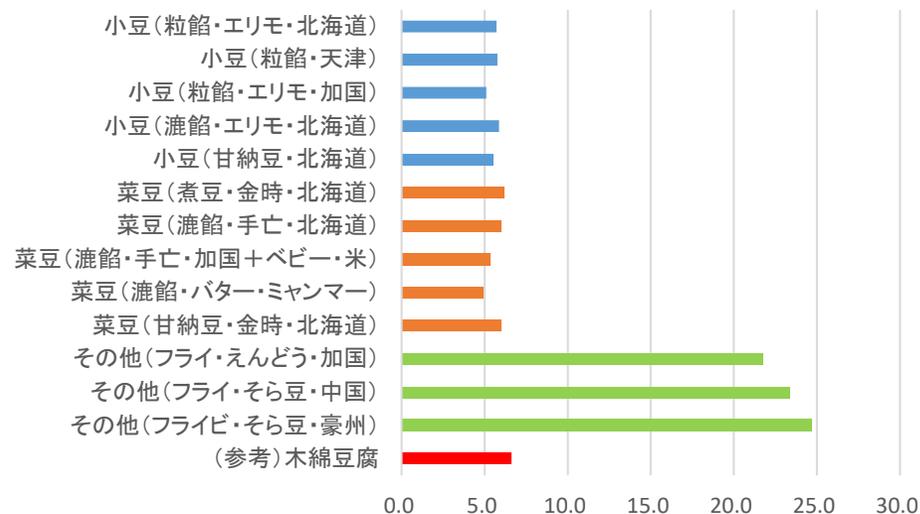


雑豆（加工品）の栄養・機能性成分 (令和元年～3年平均)

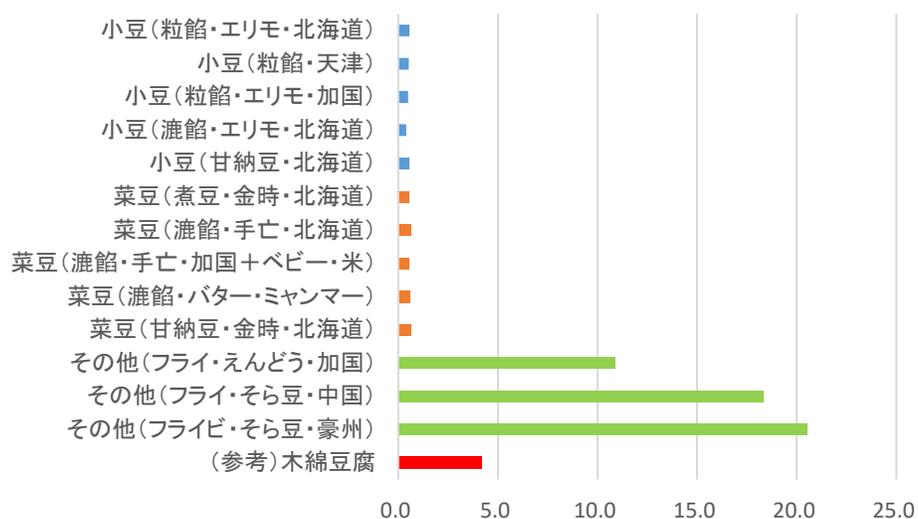
雑豆（加工品）の水分 (g/100g)



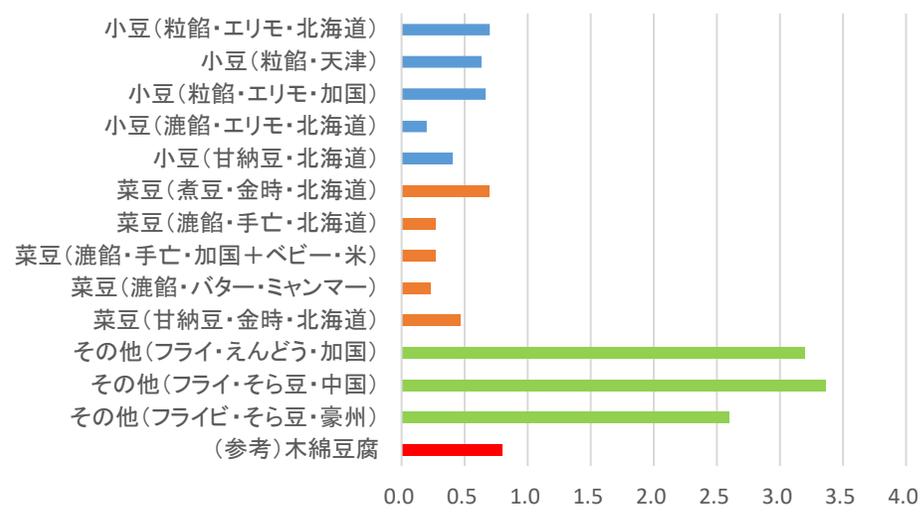
雑豆（加工品）のたんぱく質 (g/100g)



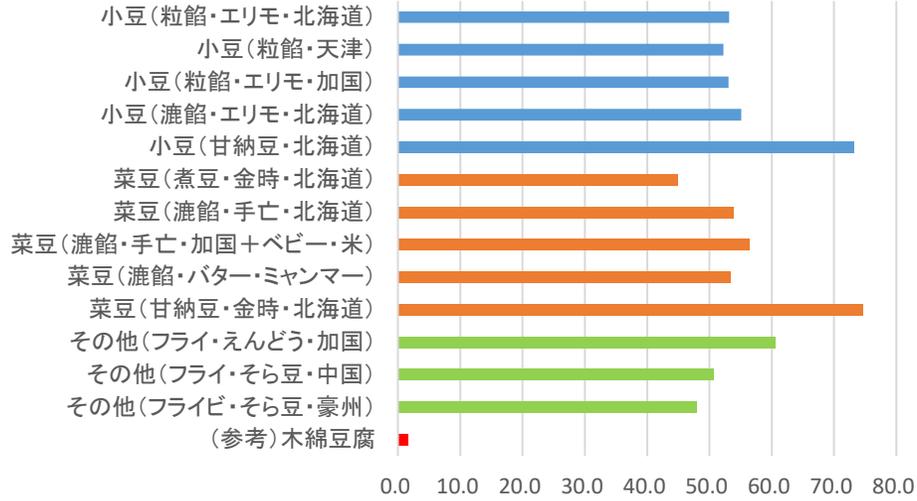
雑豆（加工品）の脂質 (g/100g)



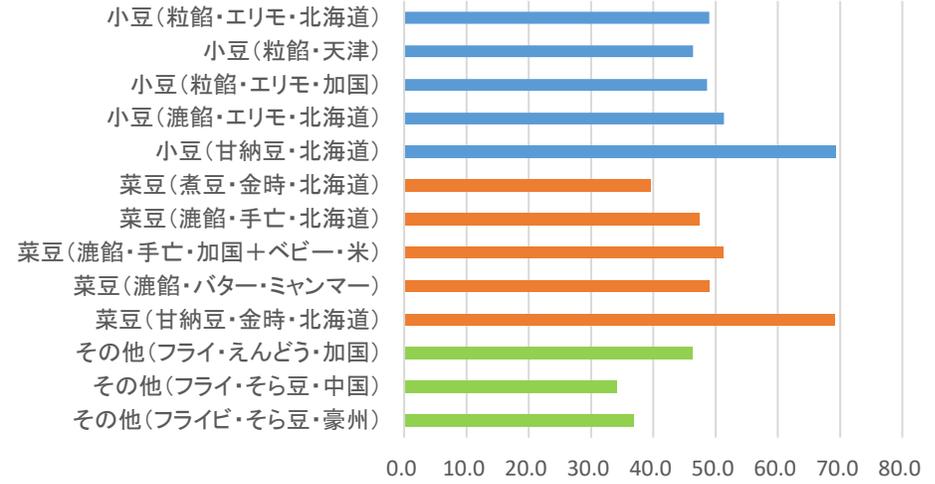
雑豆（加工品）の灰分 (g/100g)



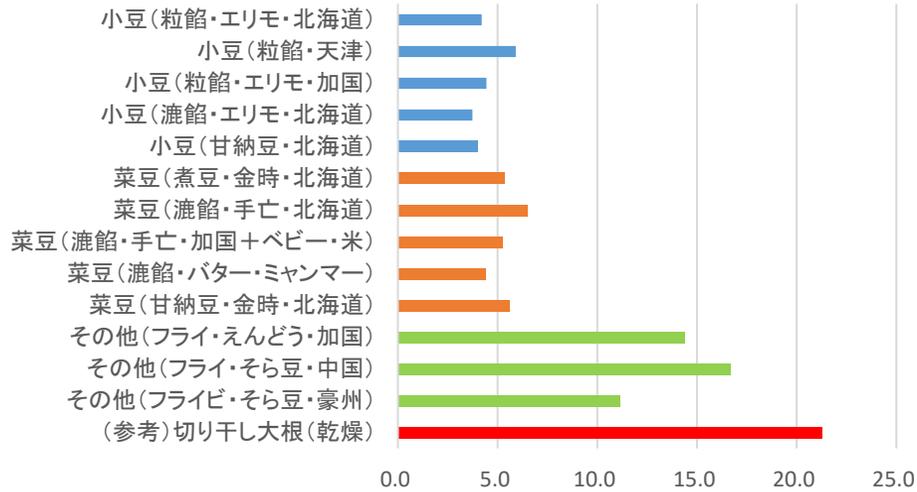
雑豆(加工品)の炭水化物 (g/100g)



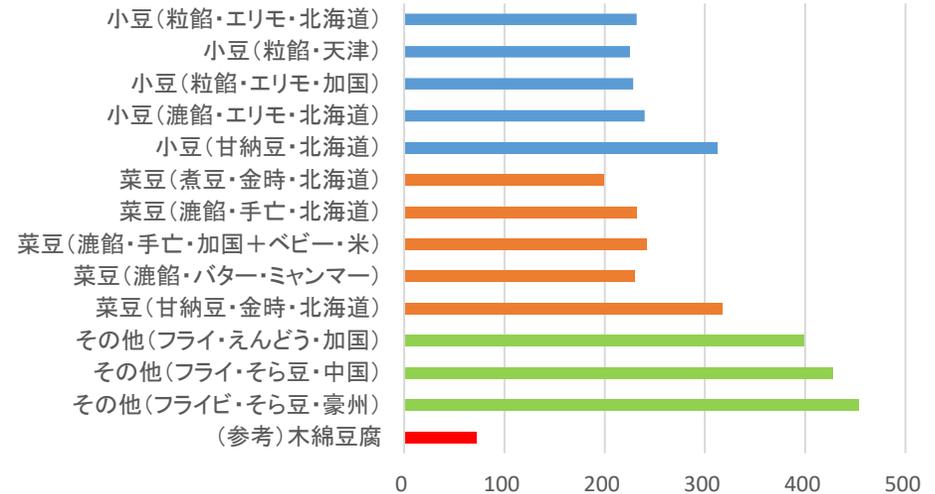
雑豆(加工品)の糖質 (g/100g)



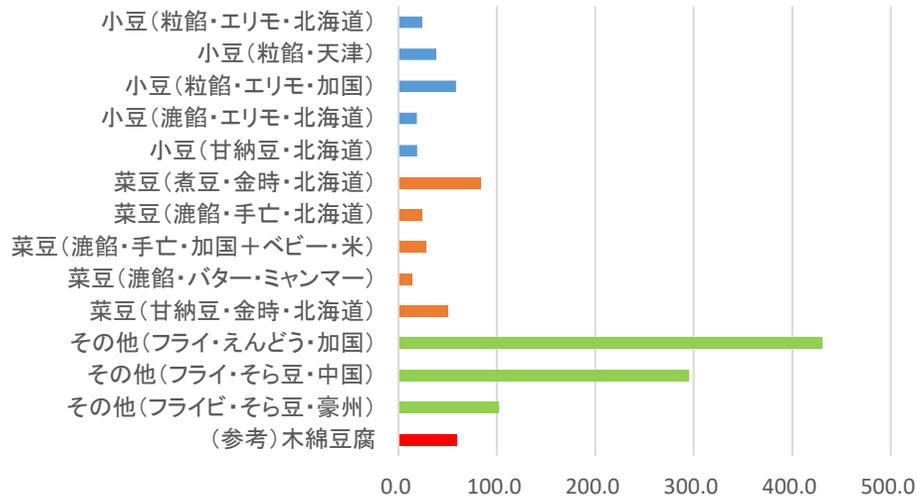
雑豆(加工品)の食物繊維 (g/100g)



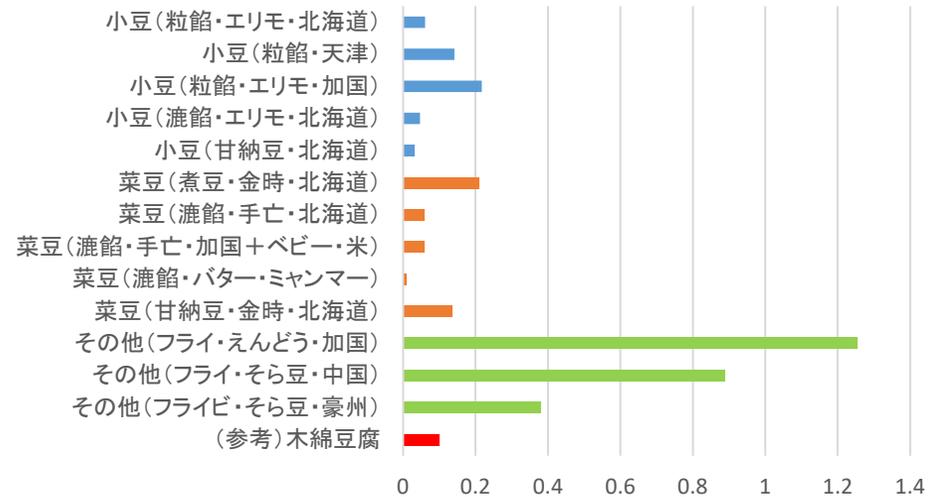
雑豆(加工品)のエネルギー (kcal/100g)



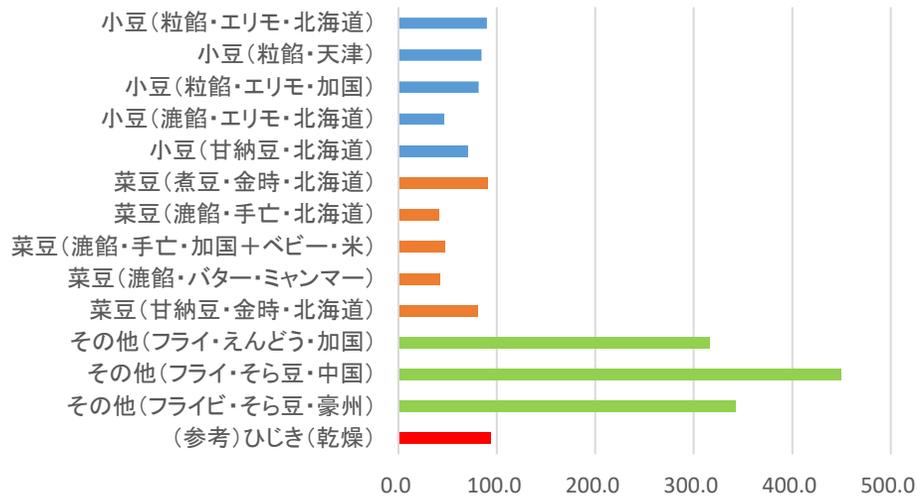
雑豆(加工品)のナトリウム (mg/100g)



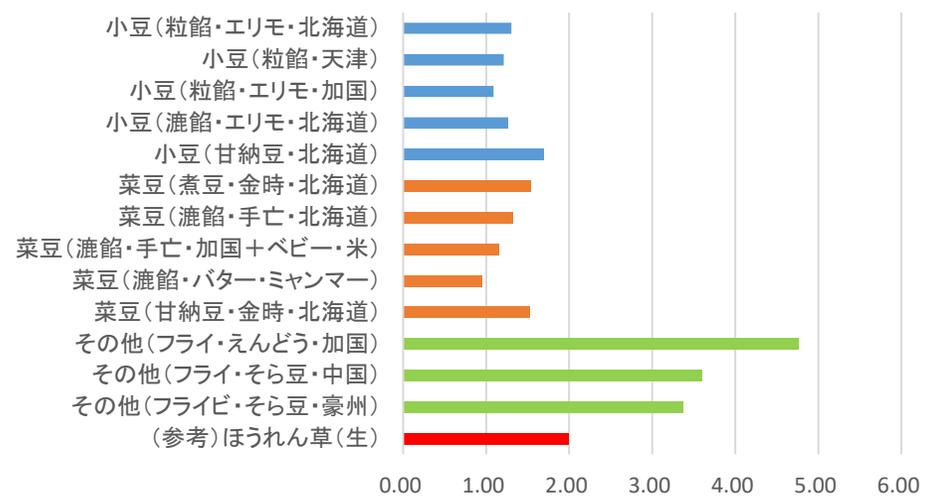
雑豆(加工品)の食塩相当量 (g/100g)



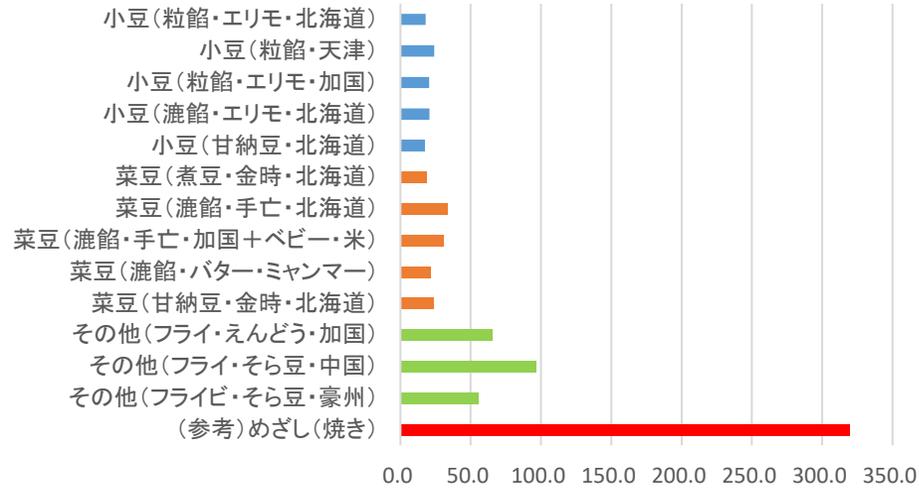
雑豆(加工品)のリン (mg/100g)



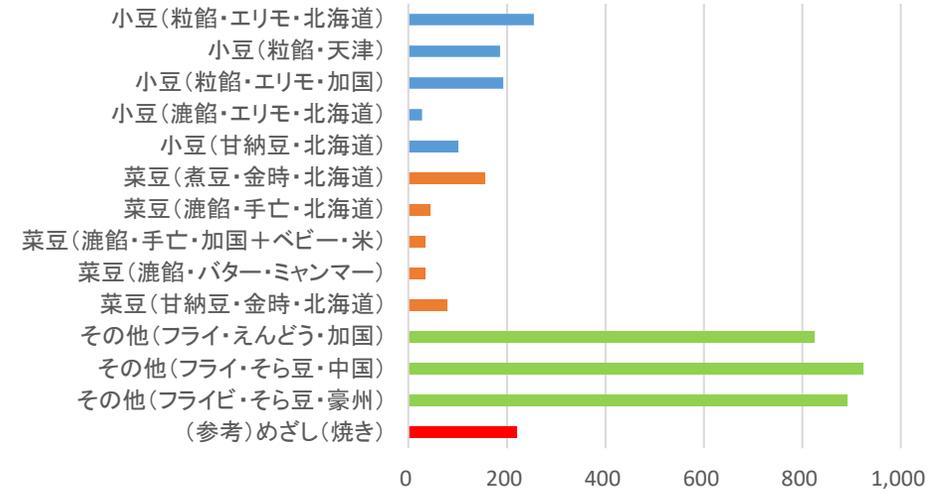
雑豆(加工品)の鉄 (mg/100g)



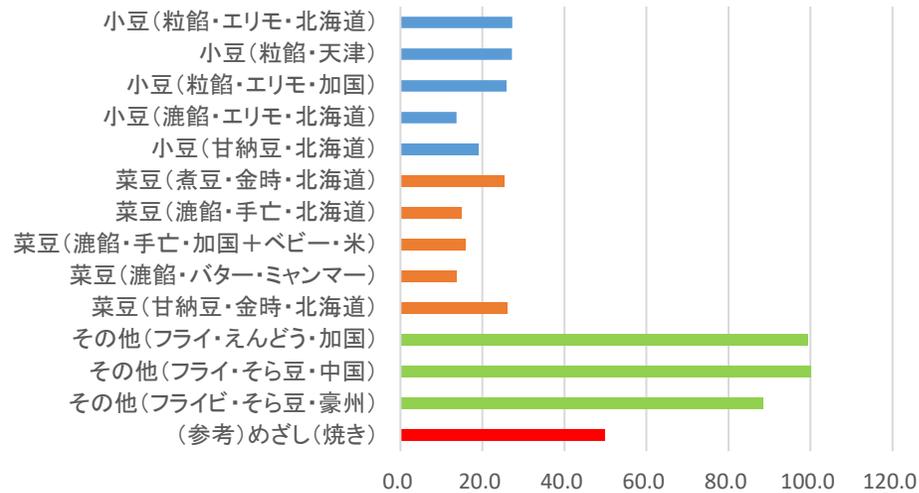
雑豆(加工品)のカルシウム (mg/100g)



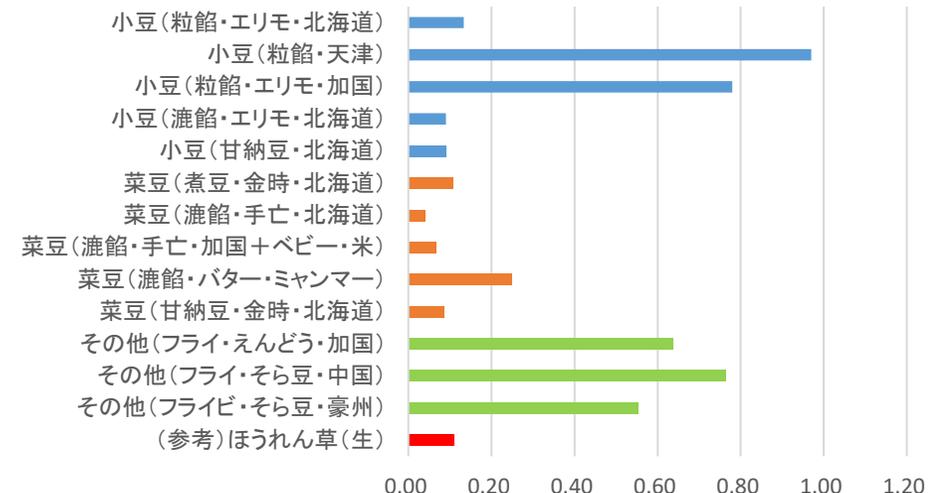
雑豆(加工品)のカリウム (mg/100g)



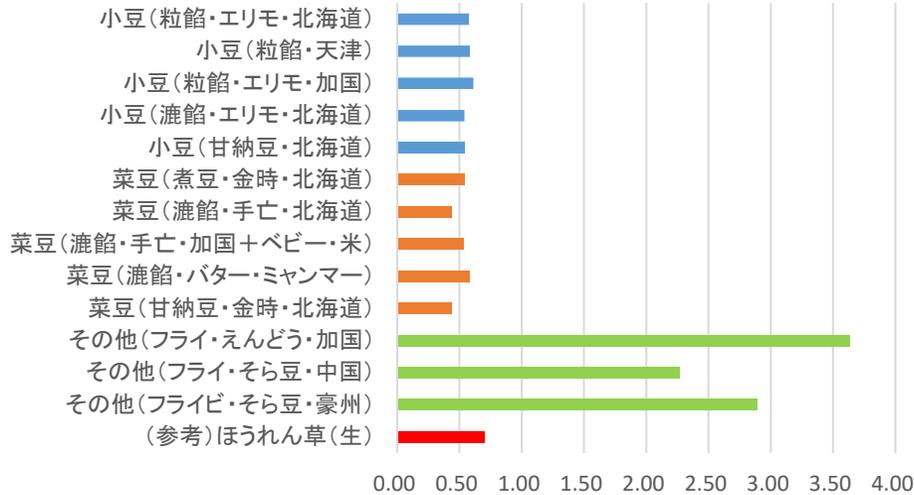
雑豆(加工品)のマグネシウム (mg/100g)



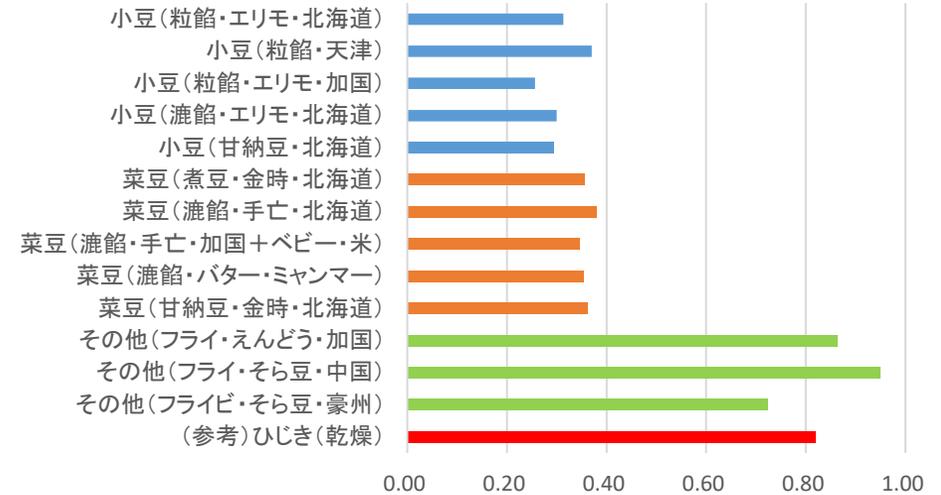
雑豆(加工品)の銅 (mg/100g)



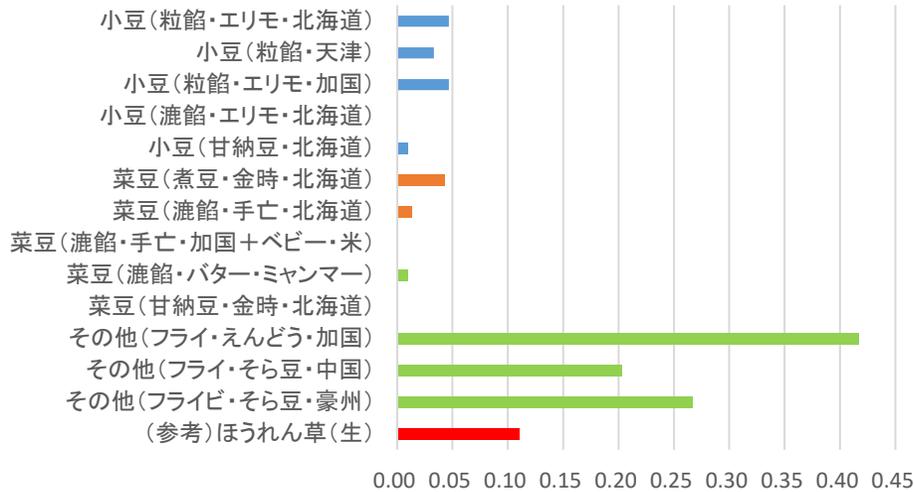
雑豆(加工品)の亜鉛 (mg/100g)



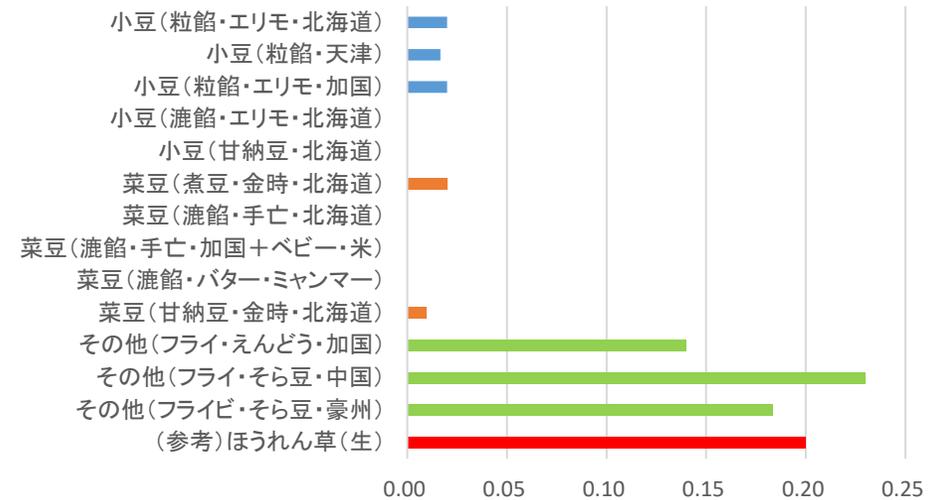
雑豆(加工品)のマンガン (mg/100g)



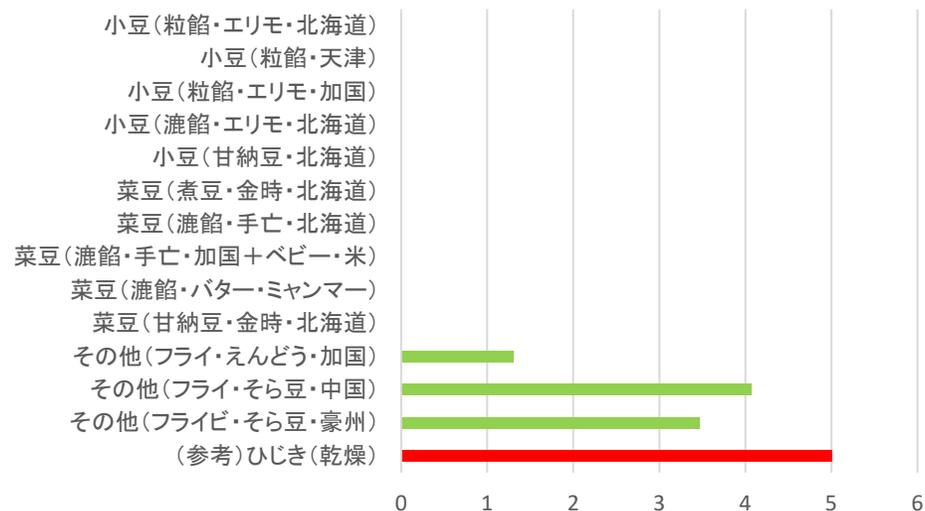
雑豆(加工品)のビタミンB1 (mg/100g)



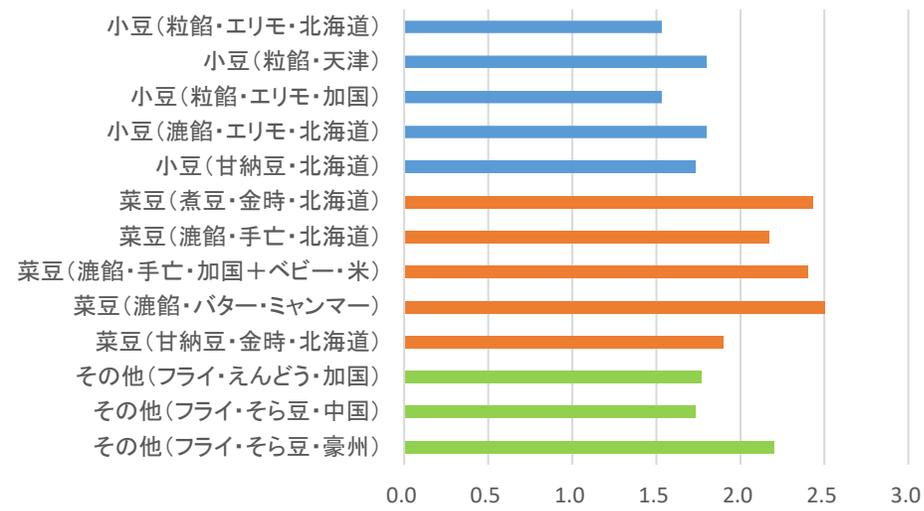
雑豆(加工品)のビタミンB2 (mg/100g)



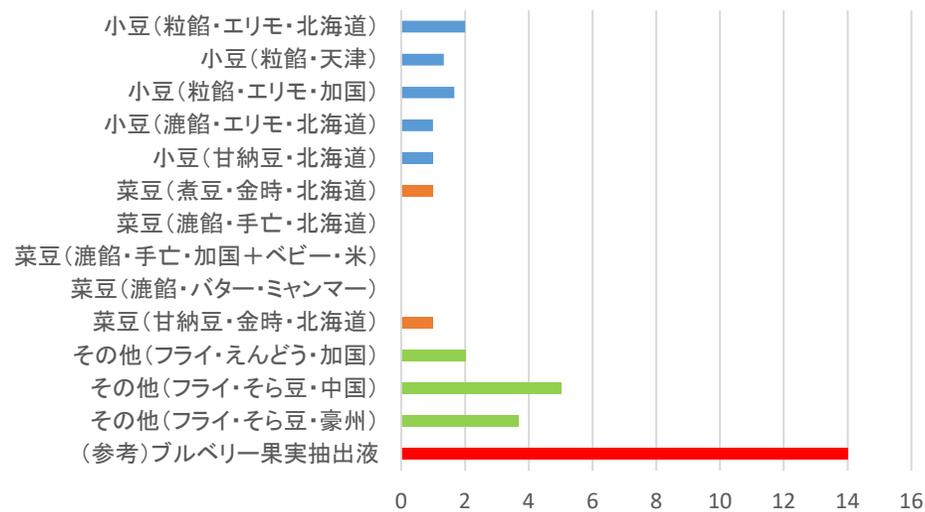
雑豆(加工品)のビタミンE (mg/100g)



雑豆(加工品)のレジスタントスターチ (g/100g)



雑豆(加工品)の抗酸化活性 ($\mu\text{mol TE/g}$)



雑豆(加工品)のポリフェノール (g/100g)

