

豆腐及び豆腐製品の成分表(可食部100gあたり)

製品 成分	単位	木綿豆腐			絹ごし豆腐			ソフト豆腐	充てん豆腐	沖繩豆腐(島豆腐)	ゆし豆腐	焼き豆腐	生揚(厚揚)	絹生揚	油揚生	油揚げ油抜き生	油揚げ油抜き焼き	油揚げ油抜きゆで	がんもどき(ひろうず)	おから生	おから乾燥	豆乳
		凝固剤:塩化mg	凝固剤:硫酸Ca	凝固剤:区別なし	凝固剤:塩化mg	凝固剤:硫酸Ca	凝固剤:区別なし															
エネルギー	kcal	73	73	73	56	56	56	56	56	99	47	82	143	103	377	266	361	164	223	88	333	43
エネルギー	kJ	304	304	304	235	235	235	234	234	413	198	341	595	429	1,564	1,105	1,499	680	925	363	1,377	178
水分		85.9	85.9	85.9	88.5	88.5	88.5	88.9	88.6	81.8	90.0	84.8	75.9	80.5	39.9	56.9	40.2	72.6	63.5	75.5	7.1	90.8
たんぱく質		7.0	7.0	7.0	5.3	5.3	5.3	5.1	5.0	9.1	4.3	7.8	10.7	7.9	23.4	18.2	24.9	12.4	15.3	6.1	23.1	3.6
アミノ酸組成によるたんぱく質		6.7	6.7	6.7	5.3	5.3	5.3	5.0	5.1	(8.8)	4.1	7.8	10.3	7.6	23.0	17.9	24.6	12.3	15.2	5.4	(20.2)	3.4
脂質		4.9	4.9	4.9	3.5	3.5	3.5	3.3	3.1	7.2	2.8	5.7	11.3	7.7	34.4	23.4	32.2	13.8	17.8	3.6	13.6	2.8
脂肪酸のトリアシログリセロール		4.5	4.5	4.5	3.2	3.2	(3.2)	(3.0)	(2.8)	(6.6)	(2.6)	(5.2)	(10.7)	7.2	31.2	21.3	28.8	12.5	(16.8)	(3.4)	(12.7)	2.6
飽和脂肪酸		0.79	0.79	0.79	0.57	0.57	(0.57)	(0.53)	(0.50)	(1.16)	(0.45)	(0.92)	(1.61)	0.98	3.89	2.74	3.73	1.68	(2.49)	(0.51)	(1.94)	(0.39)
一価不飽和脂肪酸		0.92	0.92	0.92	0.66	0.66	(0.66)	(0.61)	(0.58)	(1.34)	(0.52)	(1.06)	(3.07)	2.36	12.44	8.07	10.77	4.34	(5.02)	(0.67)	(2.55)	(0.53)
多価不飽和脂肪酸		2.60	2.60	2.60	1.86	1.86	(1.86)	(1.74)	(1.63)	(3.80)	(1.48)	(3.00)	(5.51)	3.50	13.56	9.60	13.01	5.98	(8.52)	(2.03)	(7.68)	(1.55)
コレステロール	mg	0	0	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	—	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)
炭水化物		1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	0.7	1.7	1.0	0.9	2.9	0.4	Tr	0.7	0.3	1.6	13.8	52.3	2.3
糖質		0.4	0.4	0.4	1.1	1.1	1.1	1.6	2.2	0.2	1.4	0.5	0.1	1.3	(0.9)	(0.8)	(0.5)	(0.3)	0.2	2.3	8.8	1.4
有機酸		0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	—	—	—	—	—	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	0.2
高分子量水溶性食物繊維		0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	—	—	—	—	—	0.4	0.2	—	—	—	—	—	—	—	0.2
水溶性食物繊維		0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.2	—	0.5	0.4	0.5	0.2	0.6	0.4	1.5	0.2
低分子量水溶性食物繊維		0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.6	—	—	—	—	—	0.1	0.9	—	—	—	—	—	—	—	0.6
不溶性食物繊維		0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.3	0.4	0.8	0.5	0.7	0.4	0.8	11.1	42.1	0.1
食物繊維総量		1.1	1.1	1.1	0.9	0.9	0.9	0.4	0.3	0.5	0.3	0.5	0.8	1.5	1.3	0.9	1.2	0.6	1.4	11.5	43.6	0.9
灰分		0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.8	1.2	1.2	0.7	1.2	1.1	1.9	1.4	2.0	0.9	1.8	1.0	3.8	0.5
ナトリウム		21	3	9	19	7	11	7	10	170	240	4	3	17	4	2	4	Tr	190	5	19	2
カリウム		110	110	110	150	150	150	150	200	180	210	90	120	260	86	51	74	12	80	350	1,300	190
カルシウム		40	150	93	30	120	75	91	31	120	36	150	240	34	310	230	320	140	270	81	310	15
マグネシウム		76	34	57	63	33	50	32	68	66	43	37	51	120	150	110	150	59	98	40	150	25
リン		88	88	88	68	68	68	82	83	130	71	110	150	130	350	280	380	180	200	99	380	49
鉄		1.5	1.5	1.5	1.2	1.2	1.2	0.7	0.8	1.7	0.7	1.6	2.6	1.2	3.2	2.5	3.4	1.6	3.6	1.3	4.9	1.2
亜鉛		0.6	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	1.0	0.5	0.8	1.1	0.8	2.5	2.1	2.7	1.4	1.6	0.6	2.3	0.3
銅		0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.16	0.18	0.19	0.14	0.16	0.23	0.23	0.22	0.16	0.22	0.07	0.22	0.14	0.53	0.12
マンガン		0.41	0.41	0.41	0.34	0.34	0.34	0.33	0.43	0.93	0.30	0.60	0.78	0.48	1.55	1.22	1.65	0.73	1.30	0.40	1.52	0.23
ヨウ素		6	6	6	1	1	1	—	—	—	—	—	1	1	Tr	Tr	0	32	1	4	Tr	Tr
セレン		4	4	4	1	1	1	—	—	—	—	—	2	4	8	6	8	4	4	1	4	1
クロム		4	4	4	1	1	1	—	—	—	—	—	2	2	5	4	6	3	8	1	4	0
モリブデン		44	44	44	69	69	69	—	—	—	—	—	87	69	97	68	92	22	60	45	170	54
βカロテン当量		0	0	0	0	0	0	(0)	0	(0)	0	(0)	2	1	—	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	1
ビタミンE	α-トコフェロール	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	0.8	0.7	1.3	0.9	1.1	0.5	1.5	0.4	1.5	0.1
	β-トコフェロール	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.1	0.2	0.1	0.4	Tr
	γ-トコフェロール	2.9	2.9	2.9	2.3	2.3	2.3	2.2	2.4	4.8	2.0	3.5	5.6	3.6	12.0	9.6	12.0	5.0	8.1	2.8	11.0	2.0
	δ-トコフェロール	1.3	1.3	1.3	1.0	1.0	1.0	1.0	0.8	1.8	1.2	1.5	2.0	1.7	5.6	4.5	5.8	2.4	2.5	0.4	1.5	1.0
ビタミンK	μg	6	6	6	9	9	9	10	11	16	9	14	26	11	67	48	65	26	43	8	30	4
ビタミンB1		0.09	0.09	0.09	0.11	0.11	0.11	0.07	0.15	0.10	0.10	0.07	0.07	0.12	0.06	0.04	0.04	0.01	0.03	0.11	0.42	0.03
ビタミンB2		0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.03	0.05	0.04	0.04	0.03	0.03	0.04	0.04	0.02	0.03	0.01	0.04	0.03	0.11	0.02
ナイアシン		0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.5	0.2	0.1	0.2	0	0.2	0.2	0.8	0.5
ナイアシン当量		1.9	1.9	1.9	1.6	1.6	1.6	1.4	1.6	(2.5)	(1.3)	2.2	2.8	2.4	6.2	4.8	6.6	3.2	4.0	1.6	(5.9)	1.4
ビタミンB6		0.05	0.05	0.05	0.06	0.06	0.06	0.07	0.09	0.06	0.07	0.05	0.08	0.09	0.07	0.04	0.06	0.01	0.08	0.06	0.23	0.06
葉酸	μg	12	12	12	12	12	12	10	23	14	13	12	28	16	18	12	14	3	21	14	53	28
パントテン酸	mg	0.02	0.02	0.02	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	Tr	0.20	0.06	0.15	0.13	0.07	0.04	0.04	0.02	0.20	0.31	1.18	0.28
ピオチン	μg	4.1	4.1	4.1	3.5	3.5	3.5	—	—	—	—	—	5.5	6.2	7.1	4.8	6.8	3.3	7.6	4.1	16.0	3.8
ビタミンC	mg	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	下r	Tr	0	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr
食塩相当量	g	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0

資料: 文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」を基に
(一財)全国豆腐連合会において編集・加工(豆腐製品抜粋)
(禁無断転載)

備考1: 食物繊維は、斜体はプロスキーマ法により測定した数値、正体はAOAC.2011.25法により測定した数値。
備考2: 「—」は未測定、「0」は最小記載量未満又は検出されない、「Tr(微量、トレース)」は最小記載量の1/10以上5/10未満。
備考3: 食塩相当量の「0」は、最小記載量の5/10未満を示している。