

<豆腐及び豆腐製品の成分表(可食部100gあたり)>

成分/製品		木綿	絹ごし	ソフト	充填	焼き豆腐	生揚げ	油揚げ	がんもどき	沖縄豆腐	オカラ1	オカラ2	豆乳	
エネルギー	kcal	72	56	59	59	88	150	386	228	106	89	111	46	
水分	g	86.8	89.4	88.9	88.6	84.8	75.9	44	63.5	81.8	81.1	75.5	90.8	
たんぱく質		6.6	4.9	5.1	5	7.8	10.7	18.6	15.3	9.1	4.8	6.1	3.6	
脂質		4.2	3	3.3	3.1	5.7	11.3	33.1	17.8	7.2	3.6	3.6	2	
炭水化物		1.6	2	2	2.5	1	0.9	2.5	1.6	0.7	9.7	13.8	3.1	
灰分		0.8	0.7	0.7	0.8	0.7	1.2	1.8	1.8	1.2	0.8	1	0.5	
無機質	ナトリウム	mg	13	7	7	5	4	3	10	190	170	4	5	2
	カリウム		140	150	150	200	90	120	55	80	180	230	350	190
	カルシウム		120	43	91	28	150	240	300	270	120	100	81	15
	ム		31	44	32	62	37	55	130	98	66	37	40	25
	リン		110	81	82	83	110	150	230	200	130	65	99	49
	鉄		0.9	0.8	0.7	0.8	1.6	2.6	4.2	3.6	1.7	1.2	1.3	1.2
	亜鉛		0.6	0.5	0.5	0.6	0.8	1.1	2.4	1.6	1	0.6	0.6	0.3
	銅		0.15	0.15	0.16	0.18	0.16	0.22	0.21	0.22	0.19	0.17	0.14	0.12
ビタミン	E	mg	0.6	0.3	0.4	0.6	0.6	1.4	2.4	2.4	0.9	0.6	0.7	0.3
	K		μg	13	12	10	11	14	26	68	43	16	6	8
	B ₁	mg	0.07	0.1	0.07	0.15	0.07	0.07	0.06	0.03	0.1	0.11	0.11	0.03
	B ₂		0.03	0.04	0.03	0.05	0.03	0.03	0.03	0.04	0.04	0.04	0.03	0.02
	ナイアシン		0.1	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.2	0.5
	B ₆		0.05	0.06	0.07	0.09	0.05	0.08	0.07	0.08	0.06	0.04	0.06	0.06
	葉酸		μg	12	11	10	23	12	23	19	21	14	12	14
	酸	mg	0.02	0.09	0.1	0.12	0.06	0.17	0.06	0.2	Tr	0.16	0.31	0.28
脂肪酸	飽和	g	0.74	0.53	0.58	0.55	1	2.09	6.12	3.24	1.27	0.48	0.52	0.35
	一価不飽和		0.86	0.61	0.67	0.63	1.16	2.42	7.08	3.76	1.47	0.71	0.61	0.41
	多価不飽和		2.08	1.49	1.64	1.54	2.83	5.9	17.28	9.13	3.57	2.03	1.85	0.99
食物繊維	g	0.4	0.3	0.4	0.3	0.5	0.7	1.1	1.4	0.5	9.7	11.5	0.2	

資料:五訂 日本食品標準成分表 (注)オカラ1は旧来製法、オカラ2は新製法。