＜豆腐及び豆腐製品の成分表（可食部100gあたり）＞

	製 / 成	単位	木綿豆腐	絹ごし豆腐	ソフト豆腐	充てん豆腐	沖縄豆腐	ゆし豆腐	焼き豆腐	生揚	油揚　生	油揚 油抜き　生	油揚 油抜き 焼き	油揚 油抜き ゆで	がんもどき	おから 生	おから 乾燥	豆乳
	エネルギー（kcal）	kcal/100 g	72	56	59	59	106	50	88	150	410	288	398	177	228	111	421	46
	エネルギー（kJ）	kJ/100 g	301	234	247	247	444	209	368	628	1715	1203	1664	742	954	464	1761	192
一般成分	水　分	g/100 g	86.8	89.4	88.9	88.6	81.8	90.0	84.8	75.9	39.9	56.9	40.2	72.6	63.5	75.5	7.1	90.8
一般成分	たんぱく質	g/100 g	6.6	4.9	5.1	5.0	9.1	4.3	7.8	10.7	23.4	18.2	24.9	12.4	15.3	6.1	23.1	3.6
一般成分	アミノ酸組成によるたんぱく質	g/100 g	6.2	4.8	4.9	5.0	(8.6)	(4.1)	7.7	10.1	22.4	17.5	24.1	12.0	14.9	5.3	(20.2)	3.3
一般成分	脂　質	g/100 g	4.2	3.0	3.3	3.1	7.2	2.8	5.7	11.3	34.4	23.4	32.2	13.8	17.8	3.6	13.6	2.0
一般成分	トリアシルグリセロール当量	g/100 g	3.8	(2.7)	(3.0)	(2.8)	(6.6)	(2.6)	(5.2)	(10.7)	31.2	21.3	28.8	12.5	(16.8)	(3.4)	(12.7)	(1.8)
	飽和脂肪酸	g/100 g	0.68	(0.48)	(0.53)	(0.50)	(1.16)	(0.45)	(0.92)	(1.61)	3.89	2.74	3.73	1.68	(2.49)	(0.51)	(1.94)	(0.32)
	一価不飽和脂肪酸	g/100 g	0.78	(0.56)	(0.61)	(0.58)	(1.34)	(0.52)	(1.06)	(3.07)	12.44	8.07	10.77	4.34	(5.02)	(0.67)	(2.55)	(0.37)
	多価不飽和脂肪酸	g/100 g	2.21	(1.58)	(1.74)	(1.63)	(3.80)	(1.48)	(3.00)	(5.51)	13.56	9.60	13.01	5.98	(8.52)	(2.03)	(7.68)	(1.05)
	コレステロール	mg/100 g	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	Tr	(Tr)	(Tr)	(Tr)	(Tr)	Tr	(0)	(0)	(0)
一般成分	炭水化物	g/100 g	1.6	2.0	2.0	2.5	0.7	1.7	1.0	0.9	0.4	Tr	0.7	0.3	1.6	13.8	52.3	3.1
一般成分	利用可能炭水化物（単糖当量）	g/100 g	0.7	0.9	0.4	0.8	(1.0)	(0.6)	0.7	1.2	0.5	0.3	0.4	0.1	2.2	0.6	(2.2)	1.0
	水溶性食物繊維	g/100 g	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
	不溶性食物繊維	g/100 g	0.3	0.2	0.2	0.1	0.3	0.1	0.4	0.5	0.8	0.5	0.7	0.4	0.8	11.1	42.1	0
	食物繊維総量	g/100 g	0.4	0.3	0.4	0.3	0.5	0.3	0.5	0.7	1.3	0.9	1.2	0.6	1.4	11.5	43.6	0.2
一般成分	灰　分	g/100 g	0.8	0.7	0.7	0.8	1.2	1.2	0.7	1.2	1.9	1.4	2.0	0.9	1.8	1.0	3.8	0.5
無 機 質	ナトリウム	mg/100 g	59	14	7	10	170	240	4	3	4	2	4	Tr	190	5	19	2
	カリウム	mg/100 g	140	150	150	200	180	210	90	120	86	51	74	12	80	350	1300	190
	カルシウム	mg/100 g	86	57	91	31	120	36	150	240	310	230	320	140	270	81	310	15
	マグネシウム	mg/100 g	130	55	32	68	66	43	37	55	150	110	150	59	98	40	150	25
	リン	mg/100 g	110	81	82	83	130	71	110	150	350	280	380	180	200	99	380	49
	鉄	mg/100 g	0.9	0.8	0.7	0.8	1.7	0.7	1.6	2.6	3.2	2.5	3.4	1.6	3.6	1.3	4.9	1.2
	亜鉛	mg/100 g	0.6	0.5	0.5	0.6	1.0	0.5	0.8	1.1	2.5	2.1	2.7	1.4	1.6	0.6	2.3	0.3
	銅	mg/100 g	0.15	0.15	0.16	0.18	0.19	0.14	0.16	0.22	0.22	0.16	0.22	0.07	0.22	0.14	0.53	0.12
	マンガン	mg/100 g	0.38	0.31	0.33	0.43	0.93	0.30	0.60	0.85	1.55	1.22	1.65	0.73	1.30	0.40	1.52	0.23
	ヨウ素	μg/100 g	5	-	-	-	-	-	-	-	1	Tr	Tr	0	32	1	4	Tr
	セレン	μg/100 g	4	-	-	-	-	-	-	-	8	6	8	4	4	1	4	1
	クロム	μg/100 g	2	-	-	-	-	-	-	-	5	4	6	3	8	1	4	0
	モリブデン	μg/100 g	41	-	-	-	-	-	-	-	97	68	92	22	60	45	170	54
ビ タ ミ ン	ビタミンE α-トコフェロール	mg/100 g	0.2	0.1	0.1	0.3	0.4	0.1	0.2	0.8	1.3	0.9	1.1	0.5	1.5	0.4	1.5	0.1
	ビタミンE β-トコフェロール	mg/100 g	0.1	Tr	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	0
	ビタミンE γ-トコフェロール	mg/100 g	3.1	2.1	2.2	2.4	4.8	2.0	3.5	5.6	12.0	9.6	12.4	5.0	8.1	2.8	10.6	2.0
	ビタミンE δ-トコフェロール	mg/100 g	1.3	0.9	1.0	0.8	1.8	1.2	1.5	2.0	5.6	4.5	5.8	2.4	2.5	0.4	1.5	1.0
	ビタミンK	μg/100 g	13	12	10	11	16	9	14	25	67	48	65	26	43	8	30	4
	ビタミンB1	mg/100 g	0.07	0.10	0.07	0.15	0.10	0.10	0.07	0.07	0.06	0.04	0.04	0.01	0.03	0.11	0.42	0.03
	ビタミンB2	mg/100 g	0.03	0.04	0.03	0.05	0.04	0.04	0.03	0.03	0.04	0.02	0.03	0.01	0.04	0.03	0.11	0.02
	ナイアシン	mg/100 g	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0	0.2	0.2	0.8	0.5
	ビタミンB6	mg/100 g	0.05	0.06	0.07	0.09	0.06	0.07	0.05	0.08	0.07	0.04	0.06	0.01	0.08	0.06	0.23	0.06
	葉酸	μg/100 g	12	11	10	23	14	13	12	23	18	12	14	3	21	14	53	28
	パントテン酸	mg/100 g	0.02	0.09	0.10	0.12	Tr	0.20	0.06	0.17	0.07	0.04	0.04	0.02	0.20	0.31	1.18	0.28
	ビオチン	μg/100 g	3.8	-	-	-	-	-	-	-	7.1	4.8	6.8	3.3	7.6	4.1	15.5	3.9
	ビタミンC	mg/100 g	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr
	食塩相当量	g/100 g	0.1	0	0	0	0.4	0.6	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0
	重量変化率	%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	140	99	210	-	-	-	-
	備　　考						別名：島豆腐			別名：厚揚げ								