

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	おから1	おから2	豆乳	
成分														
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	
無気質	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
	マグネシウム		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	2.6	2.4	0.9	0.6	0.7	0.3
	K	μg	13	12	10	11	14	26	68	43	16	6	8	4
	B1	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
	B2		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
	B6		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	28
パントテン酸	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	17.3	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)おから1は旧来製法、おから2は新製法。