

食品詳細

【出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年】

食品番号：01181 食品群名/食品名：穀類/こめ/〔水稻穀粒〕/赤米

英名：

学名：

01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） μg は、百万分の一グラムを表す。
- （注意）可食部 g当たりの数値。

成分表選択

01.一般成分表-無機質-ビタミン類

02.アミノ酸-可食部100g

03.アミノ酸-基準窒素1g

04.アミノ酸-たんぱく質1g

05.脂肪酸-可食部100g

06.脂肪酸-脂肪酸総量100g

07.脂肪酸-脂質1g

08.炭水化物-可食部100g-利用可能炭水化物及び糖アルコール

09.炭水化物-可食部100g-食物繊維

10.炭水化物-可食部100g-有機酸

成分名		値	単位	
廃棄率		0	%	
エネルギー		344	kcal	
		1460	kJ	
水分		14.6	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	-	g	
	たんぱく質	8.5	g	
脂質		脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	-	g
		コレステロール	-	mg
		脂質	3.3	g
炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	71.6	g
		利用可能炭水化物（質量計）	65.2	g
	炭水化物	差引き法による利用可能炭水化物	65.4	g
	食物繊維総量	6.5	g	
	糖アルコール	0	g	
	炭水化物	71.9	g	
	有機酸	-	g	
灰分		1.4	g	
無機質	ナトリウム	2	mg	
	カリウム	290	mg	
	カルシウム	12	mg	
	マグネシウム	130	mg	
	リン	350	mg	
	鉄	1.2	mg	
	亜鉛	2.4	mg	
	銅	0.27	mg	
	マンガン	2.50	mg	
	ヨウ素	Tr	μg	
	セレン	3	μg	
	クロム	1	μg	
	モリブデン	55	μg	
ビタミン	ビタミンA	レチノール	-	μg
		α -カロテン	0	μg
		β -カロテン	3	μg
		β -クリプトキサンチン	0	μg
		β -カロテン当量	3	μg
	レチノール活性当量	0	μg	
	ビタミンD		0	μg
	ビタミンE	α -トコフェロール	1.5	mg
		β -トコフェロール	0.1	mg
		γ -トコフェロール	0.2	mg
		δ -トコフェロール	Tr	mg
	ビタミンK		-	μg
	ビタミンB1		0.38	mg
	ビタミンB2		0.05	mg
	ナイアシン		5.5	mg
	ナイアシン当量		6.9	mg
	ビタミンB6		0.50	mg
	ビタミンB12		-	μg
	葉酸		30	μg
	パントテン酸		1.17	mg
ビオチン		5.6	μg	
ビタミンC		-	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	