

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：05040 食品群名/食品名：種実類/アーモンド/いり/無塩

英名：NUTS AND SEEDS/Almonds/roasted, without salt

学名：Prunus dulcis

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		608	kcal	
		2513	kJ	
水分		1.8	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(19.0)	g	
	たんぱく質	20.3	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(54.2)	g	
	コレステロール	-	mg	
	脂質	54.1	g	
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(5.9)	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	(5.6)	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	10.9	g	
	食物繊維総量	11.0	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		20.7	g	
有機酸		-	g	
灰分		3.1	g	
無機質	ナトリウム	Tr	mg	
	カリウム	740	mg	
	カルシウム	260	mg	
	マグネシウム	310	mg	
	リン	480	mg	
	鉄	3.7	mg	
	亜鉛	3.7	mg	
	銅	1.19	mg	
	マンガン	2.46	mg	
	ヨウ素	-	μg	
	セレン	-	μg	
	クロム	-	μg	
	モリブデン	-	μg	
	ビタミン	レチノール	レチノール	(0)
α-カロテン			0	μg
β-カロテン			7	μg
β-クリプトキサンチン			2	μg
β-カロテン当量			9	μg
レチノール活性当量		1	μg	
ビタミンD		(0)	μg	
E		α-トコフェロール	29.0	mg
		β-トコフェロール	0.3	mg
		γ-トコフェロール	0.7	mg
	δ-トコフェロール	0	mg	
ビタミンK		0	μg	
ビタミンB1		0.03	mg	
ビタミンB2		1.04	mg	
ナイアシン		3.9	mg	
ナイアシン当量		(7.5)	mg	
ビタミンB6		0.08	mg	
ビタミンB12		(0)	μg	
葉酸		48	μg	
パントテン酸		0.26	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		0	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	