

## 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：05013 食品群名/食品名：種実類/（くり類）/中国ぐり/甘ぐり

英名：NUTS AND SEEDS/Chestnuts/Chinese chestnuts, roasted

学名：Castanea mollissima

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） $\mu\text{g}$ 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                |                   | 20     | %             |
| エネルギー              |                   | 207    | kcal          |
|                    |                   | 875    | kJ            |
| 水分                 |                   | 44.4   | g             |
| たんぱく質              | アミノ酸組成によるたんぱく質    | (4.3)  | g             |
|                    | たんぱく質             | 4.9    | g             |
| 脂質                 | 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量 | (0.9)  | g             |
|                    | コレステロール           | (0)    | mg            |
|                    | 脂質                | 0.9    | g             |
| 炭水化物               | 利用可能炭水化物（単糖当量）    | (43.9) | g             |
|                    | 利用可能炭水化物（質量計）     | (40.2) | g             |
|                    | 差引き法による利用可能炭水化物   | 40.6   | g             |
|                    | 食物繊維総量            | 8.5    | g             |
|                    | 糖アルコール            | -      | g             |
| 炭水化物               |                   | 48.5   | g             |
| 有機酸                |                   | -      | g             |
| 灰分                 |                   | 1.3    | g             |
| 無機質                | ナトリウム             | 2      | mg            |
|                    | カリウム              | 560    | mg            |
|                    | カルシウム             | 30     | mg            |
|                    | マグネシウム            | 71     | mg            |
|                    | リン                | 110    | mg            |
|                    | 鉄                 | 2.0    | mg            |
|                    | 亜鉛                | 0.9    | mg            |
|                    | 銅                 | 0.51   | mg            |
|                    | マンガン              | 1.59   | mg            |
|                    | ヨウ素               | 0      | $\mu\text{g}$ |
|                    | セレン               | 1      | $\mu\text{g}$ |
|                    | クロム               | 0      | $\mu\text{g}$ |
|                    | モリブデン             | 1      | $\mu\text{g}$ |
|                    | ビタミンA             | レチノール  | (0)           |
| $\alpha$ -カロテン     |                   | 33     | $\mu\text{g}$ |
| $\beta$ -カロテン      |                   | 52     | $\mu\text{g}$ |
| $\beta$ -クリプトキサンチン |                   | 0      | $\mu\text{g}$ |
| $\beta$ -カロテン当量    |                   | 68     | $\mu\text{g}$ |
| レチノール活性当量          |                   | 6      | $\mu\text{g}$ |
| ビタミンD              |                   | (0)    | $\mu\text{g}$ |
| ビタミンE              | $\alpha$ -トコフェロール | 0.1    | mg            |
|                    | $\beta$ -トコフェロール  | Tr     | mg            |
|                    | $\gamma$ -トコフェロール | 12.0   | mg            |
|                    | $\delta$ -トコフェロール | 0.2    | mg            |
| ビタミンK              |                   | 0      | $\mu\text{g}$ |
| ビタミンB1             |                   | 0.20   | mg            |
| ビタミンB2             |                   | 0.18   | mg            |
| ナイアシン              |                   | 1.3    | mg            |
| ナイアシン当量            |                   | (2.2)  | mg            |
| ビタミンB6             |                   | 0.37   | mg            |
| ビタミンB12            |                   | (0)    | $\mu\text{g}$ |
| 葉酸                 |                   | 100    | $\mu\text{g}$ |
| パントテン酸             |                   | 0.57   | mg            |
| ビオチン               |                   | 6.0    | $\mu\text{g}$ |
| ビタミンC              |                   | 2      | mg            |
| アルコール              |                   | -      | g             |
| 食塩相当量              |                   | 0      | g             |