

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：07176 食品群名/食品名：果実類/りんご/皮つき/生

英名：FRUITS/Apples

学名：Malus pumila

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		8	%	
エネルギー		56	kcal	
		238	kJ	
水分		83.1	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(0.1)	g	
	たんぱく質	0.2	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(0.1)	g	
	コレステロール	(0)	mg	
	脂質	0.3	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	12.9	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	12.7	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	13.5	g	
	食物繊維総量	1.9	g	
	糖アルコール	0.5	g	
炭水化物		16.2	g	
有機酸		0.4	g	
灰分		0.2	g	
無機質	ナトリウム	Tr	mg	
	カリウム	120	mg	
	カルシウム	4	mg	
	マグネシウム	5	mg	
	リン	12	mg	
	鉄	0.1	mg	
	亜鉛	0.1	mg	
	銅	0.05	mg	
	マンガン	0.04	mg	
	ヨウ素	0	μg	
	セレン	0	μg	
	クロム	0	μg	
	モリブデン	1	μg	
ビタミン	ビタミンA	レチノール	(0)	μg
		α -カロテン	0	μg
		β -カロテン	22	μg
		β -クリプトキサンチン	10	μg
		β -カロテン当量	27	μg
	レチノール活性当量		2	μg
	ビタミンD		(0)	μg
	ビタミンE	α -トコフェロール	0.4	mg
		β -トコフェロール	0	mg
		γ -トコフェロール	0	mg
		δ -トコフェロール	0	mg
	ビタミンK		2	μg
	ビタミンB1		0.02	mg
	ビタミンB2		0.01	mg
	ナイアシン		0.1	mg
	ナイアシン当量		(0.1)	mg
	ビタミンB6		0.04	mg
ビタミンB12		(0)	μg	
葉酸		3	μg	
パントテン酸		0.05	mg	
ビオチン		0.7	μg	
ビタミンC		6	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	