

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：04001 食品群名/食品名：豆類/あずき/全粒/乾

英名：PULSES/Adzuki beans/mature seeds, whole, raw

学名：Vigna angularis

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		304	kcal			
		1279	kJ			
水分		14.2	g			
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	17.8	g			
	たんぱく質	20.8	g			
脂質		脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	0.8	g		
		コレステロール	0	mg		
		脂質	2.0	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）	46.5	g		
		利用可能炭水化物（質量計）	42.3	g		
	炭水化物	差引き法による利用可能炭水化物	37.7	g		
	食物繊維総量	24.8	g			
	糖アルコール	-	g			
	炭水化物	59.6	g			
有機酸		1.2	g			
灰分		3.4	g			
無機質		ナトリウム	1	mg		
		カリウム	1300	mg		
		カルシウム	70	mg		
		マグネシウム	130	mg		
		リン	350	mg		
		鉄	5.5	mg		
		亜鉛	2.4	mg		
		銅	0.68	mg		
		マンガン	1.09	mg		
		ヨウ素	0	μg		
		セレン	1	μg		
		クロム	2	μg		
		モリブデン	210	μg		
ビタミン		ビタミンA	レチノール	(0)	μg	
			α -カロテン	α -カロテン	2	μg
				β -カロテン	8	μg
				β -クリプトキサンチン	1	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	
		ビタミンE	α -トコフェロール	0.1	mg	
			β -トコフェロール	0.2	mg	
			γ -トコフェロール	3.0	mg	
			δ -トコフェロール	11.0	mg	
		ビタミンK		8	μg	
		ビタミンB1		0.46	mg	
		ビタミンB2		0.16	mg	
		ナイアシン		2.2	mg	
		ナイアシン当量		6.2	mg	
		ビタミンB6		0.40	mg	
		ビタミンB12		(0)	μg	
		葉酸		130	μg	
パントテン酸		1.02	mg			
ビオチン		9.6	μg			
ビタミンC		2	mg			
アルコール		-	g			
食塩相当量		0	g			