

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：07124 食品群名/食品名：果実類/ブルーベリー/生

英名：FRUITS/Blueberries/raw

学名：Vaccinium spp.

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		48	kcal
		201	kJ
水分		86.4	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(0.3)	g
	たんぱく質	0.5	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	0.1	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(8.6)	g
	利用可能炭水化物（質量計）	(8.6)	g
	差引き法による利用可能炭水化物	9.8	g
	食物繊維総量	3.3	g
	糖アルコール	-	g
炭水化物		12.9	g
有機酸		-	g
灰分		0.1	g
無機質	ナトリウム		1 mg
	カリウム		70 mg
	カルシウム		8 mg
	マグネシウム		5 mg
	リン		9 mg
	鉄		0.2 mg
	亜鉛		0.1 mg
	銅		0.04 mg
	マンガン		0.26 mg
	ヨウ素		0 μg
	セレン		0 μg
	クロム		Tr μg
	モリブデン		1 μg
	ビタミン	ビタミンA	レチノール
α -カロテン			0 μg
β -カロテン			55 μg
β -クリプトキサンチン			0 μg
β -カロテン当量			55 μg
レチノール活性当量		5 μg	
ビタミンD		(0) μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	1.7 mg
		β -トコフェロール	Tr mg
		γ -トコフェロール	0.6 mg
		δ -トコフェロール	Tr mg
ビタミンK		(15) μg	
ビタミンB1		0.03 mg	
ビタミンB2		0.03 mg	
ナイアシン		0.2 mg	
ナイアシン当量		(0.2) mg	
ビタミンB6		0.05 mg	
ビタミンB12		0 μg	
葉酸		12 μg	
パントテン酸		0.12 mg	
ビオチン		1.1 μg	
ビタミンC		9 mg	
アルコール		-	g
食塩相当量		0	g