

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：08016 食品群名/食品名：きのこ類/（しめじ類）/ぶなしめじ/生

英名：MUSHROOMS/beechn mushrooms, raw

学名：Hypsizygus marmoreus

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		10	%	
エネルギー		26	kcal	
		108	kJ	
水分		91.1	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	1.6	g	
	たんぱく質	2.7	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	0.2	g	
	コレステロール	0	mg	
	脂質	0.5	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	1.4	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	1.3	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	2.5	g	
	食物繊維総量	3.0	g	
	糖アルコール	0.4	g	
炭水化物		4.8	g	
有機酸		0.3	g	
灰分		0.9	g	
無機質	ナトリウム	2	mg	
	カリウム	370	mg	
	カルシウム	1	mg	
	マグネシウム	11	mg	
	リン	96	mg	
	鉄	0.5	mg	
	亜鉛	0.5	mg	
	銅	0.06	mg	
	マンガン	0.16	mg	
	ヨウ素	1	μg	
	セレン	2	μg	
	クロム	0	μg	
	モリブデン	6	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	0
α -カロテン			(0)	μg
β -カロテン			0	μg
β -クリプトキサンチン			(0)	μg
β -カロテン当量			(0)	μg
レチノール活性当量		(0)	μg	
ビタミンD		0.5	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	0	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		0	μg	
ビタミンB1		0.15	mg	
ビタミンB2		0.17	mg	
ナイアシン		6.1	mg	
ナイアシン当量		6.4	mg	
ビタミンB6		0.09	mg	
ビタミンB12		0.1	μg	
葉酸		29	μg	
パントテン酸		0.81	mg	
ビオチン		8.7	μg	
ビタミンC		0	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	