

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：07158 食品群名/食品名：果実類/ココナッツ/ココナッツミルク

英名：FRUITS/Coconut/coconut milk

学名：Cocos nucifera

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		157	kcal	
		649	kJ	
水分		78.8	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(1.8)	g	
	たんぱく質	1.9	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	14.9	g	
	コレステロール	0	mg	
	脂質	16.0	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(9.4)	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	(8.9)	g	
	炭水化物	3.8	g	
	食物繊維総量	0.2	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		2.8	g	
有機酸		-	g	
灰分		0.5	g	
無機質	ナトリウム	12	mg	
	カリウム	230	mg	
	カルシウム	5	mg	
	マグネシウム	28	mg	
	リン	49	mg	
	鉄	0.8	mg	
	亜鉛	0.3	mg	
	銅	0.22	mg	
	マンガン	0.59	mg	
	ヨウ素	-	μg	
	セレン	-	μg	
	クロム	-	μg	
	モリブデン	-	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	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)	μg
	ビタミンE	α -トコフェロール	Tr	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		-	μg
	ビタミンB1		0.01	mg
	ビタミンB2		0	mg
	ナイアシン		0.4	mg
	ナイアシン当量		(0.8)	mg
	ビタミンB6		0.02	mg
ビタミンB12		0	μg	
葉酸		4	μg	
パントテン酸		0	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		0	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	