

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：08001 食品群名/食品名：きのこ類/えのきたけ/生

英名：MUSHROOMS/winter mushrooms*, raw [*Syn. Enokitake, Enoki]

学名：Flammulina velutipes

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		15	%
エネルギー		34	kcal
		144	kJ
水分		88.6	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	0.1	g
	コレステロール	0	mg
	脂質	0.2	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	1.0	g
	利用可能炭水化物（質量計）	0.9	g
	差引き法による利用可能炭水化物	4.8	g
	食物繊維総量	3.9	g
	糖アルコール	0.1	g
炭水化物		7.6	g
有機酸		-	g
灰分		0.9	g
無機質	ナトリウム	2	mg
	カリウム	340	mg
	カルシウム	Tr	mg
	マグネシウム	15	mg
	リン	110	mg
	鉄	1.1	mg
	亜鉛	0.6	mg
	銅	0.10	mg
	マンガン	0.07	mg
	ヨウ素	0	μg
	セレン	1	μg
	クロム	0	μg
	モリブデン	Tr	μg
	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		0.9	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		0.24	mg
ビタミンB2		0.17	mg
ナイアシン		6.8	mg
ナイアシン当量		7.4	mg
ビタミンB6		0.12	mg
ビタミンB12		(0)	μg
葉酸		75	μg
パントテン酸		1.40	mg
ビオチン		11.0	μg
ビタミンC		0	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		0	g