

## 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：01080 食品群名/食品名：穀類/こめ/[水稻穀粒]/玄米

英名：CEREALS/Rice/paddy rice, brown rice, raw

学名：Oryza sativa

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） $\mu\text{g}$ 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		346	kcal	
		1472	kJ	
水分		14.9	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	6.0	g	
	たんぱく質	6.8	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	2.5	g	
	コレステロール	(0)	mg	
	脂質	2.7	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	78.4	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	71.3	g	
	差し引き法による利用可能炭水化物	72.4	g	
	食物繊維総量	3.0	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		74.3	g	
有機酸		-	g	
灰分		1.2	g	
無機質	ナトリウム	1	mg	
	カリウム	230	mg	
	カルシウム	9	mg	
	マグネシウム	110	mg	
	リン	290	mg	
	鉄	2.1	mg	
	亜鉛	1.8	mg	
	銅	0.27	mg	
	マンガン	2.06	mg	
	ヨウ素	Tr	$\mu\text{g}$	
	セレン	3	$\mu\text{g}$	
	クロム	0	$\mu\text{g}$	
	モリブデン	65	$\mu\text{g}$	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	(0)
$\alpha$ -カロテン			0	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン			1	$\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン			0	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量			1	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量		Tr	$\mu\text{g}$	
ビタミンD		(0)	$\mu\text{g}$	
ビタミンE		$\alpha$ -トコフェロール	1.2	mg
		$\beta$ -トコフェロール	0.1	mg
		$\gamma$ -トコフェロール	0.1	mg
		$\delta$ -トコフェロール	0	mg
ビタミンK		(0)	$\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.41	mg	
ビタミンB2		0.04	mg	
ナイアシン		6.3	mg	
ナイアシン当量		8.0	mg	
ビタミンB6		0.45	mg	
ビタミンB12		(0)	$\mu\text{g}$	
葉酸		27	$\mu\text{g}$	
パントテン酸		1.37	mg	
ビオチン		6.0	$\mu\text{g}$	
ビタミンC		(0)	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	