

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：01138 食品群名/食品名：穀類/はとむぎ/精白粒

英名：CEREALS/Job's tears/milled grain, raw

学名：Coix lacryma-jobi var. ma-yuen

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		353	kcal	
		1496	kJ	
水分		13.0	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	12.5	g	
	たんぱく質	13.3	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	-	g	
	コレステロール	(0)	mg	
	脂質	1.3	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	-	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	-	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	0.6	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		72.2	g	
有機酸		-	g	
灰分		0.2	g	
無機質	ナトリウム	1	mg	
	カリウム	85	mg	
	カルシウム	6	mg	
	マグネシウム	12	mg	
	リン	20	mg	
	鉄	0.4	mg	
	亜鉛	0.4	mg	
	銅	0.11	mg	
	マンガン	0.81	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)
α -カロテン			-	μg
β -カロテン			-	μg
β -クリプトキサンチン			-	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	0	mg
		β -トコフェロール	0	mg
		γ -トコフェロール	0.1	mg
		δ -トコフェロール	0	mg
ビタミンK		(0)	μg	
ビタミンB1		0.02	mg	
ビタミンB2		0.05	mg	
ナイアシン		0.5	mg	
ナイアシン当量		1.7	mg	
ビタミンB6		0.07	mg	
ビタミンB12		(0)	μg	
葉酸		16	μg	
パントテン酸		0.16	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	