

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：09050 食品群名/食品名：藻類/ひじき/ほしひじき/ステンレス釜/乾

英名：ALGAE/"Hijiki", boiled and dried, stainless steel pot process, raw

学名：Sargassum fusiforme [Syn. Hizikia fusiformis]

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		180	kcal		
		739	kJ		
水分		6.5	g		
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	7.4	g		
	たんぱく質	9.2	g		
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	1.7	g		
	コレステロール	Tr	mg		
	脂質	3.2	g		
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	0.4	g		
	利用可能炭水化物（質量計）	0.4	g		
	差引き法による利用可能炭水化物	6.8	g		
	食物繊維総量	51.8	g		
		糖アルコール	3.1	g	
		炭水化物	58.4	g	
有機酸		-	g		
灰分		22.7	g		
無機質	ナトリウム		1800	mg	
	カリウム		6400	mg	
	カルシウム		1000	mg	
	マグネシウム		640	mg	
	リン		93	mg	
	鉄		6.2	mg	
	亜鉛		1.0	mg	
	銅		0.14	mg	
	マンガン		0.82	mg	
	ヨウ素		45000	μg	
	セレン		7	μg	
	クロム		26	μg	
	モリブデン		17	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	(0)	μg
α -カロテン			2	μg	
β -カロテン			4400	μg	
β -クリプトキサンチン			18	μg	
β -カロテン当量			4400	μg	
		レチノール活性当量	360	μg	
ビタミンD		(0)	μg		
ビタミンE		α -トコフェロール	5.0	mg	
		β -トコフェロール	0	mg	
		γ -トコフェロール	0.4	mg	
		δ -トコフェロール	0	mg	
ビタミンK		580	μg		
ビタミンB1		0.09	mg		
ビタミンB2		0.42	mg		
ナイアシン		1.8	mg		
ナイアシン当量		4.4	mg		
ビタミンB6		0	mg		
ビタミンB12		0	μg		
葉酸		93	μg		
パントテン酸		0.30	mg		
ビオチン		17.0	μg		
ビタミンC		0	mg		
アルコール		-	g		
食塩相当量		4.7	g		