

## 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：02009 食品群名/食品名：いも及びでん粉類/&lt;いも類&gt;/（さつまいも類）/さつまいも/蒸し切干

英名：POTATOES AND STARCHES/Sweet potato/Mushikiriboshi (sliced and dried after steaming)

学名：Ipomoea batatas

## 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 |                      | 277                | kcal          |               |
|       |                      | 1179               | kJ            |               |
| 水分    |                      | 22.2               | g             |               |
| たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質       | 2.7                | g             |               |
|       | たんぱく質                | 3.1                | g             |               |
| 脂質    | 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量    | 0.2                | g             |               |
|       | コレステロール              | (0)                | mg            |               |
|       | 脂質                   | 0.6                | g             |               |
| 炭水化物  | 利用可能炭水化物（単糖当量）       | 66.5               | g             |               |
|       | 利用可能炭水化物（質量計）        | 62.5               | g             |               |
|       | 炭水化物 差引き法による利用可能炭水化物 | 63.8               | g             |               |
|       | 食物繊維総量               | 8.2                | g             |               |
|       | 糖アルコール               | -                  | g             |               |
| 炭水化物  |                      | 71.9               | g             |               |
| 有機酸   |                      | 0.7                | g             |               |
| 灰分    |                      | 2.2                | g             |               |
| 無機質   | ナトリウム                | 18                 | mg            |               |
|       | カリウム                 | 980                | mg            |               |
|       | カルシウム                | 53                 | mg            |               |
|       | マグネシウム               | 22                 | mg            |               |
|       | リン                   | 93                 | mg            |               |
|       | 鉄                    | 2.1                | mg            |               |
|       | 亜鉛                   | 0.2                | mg            |               |
|       | 銅                    | 0.30               | mg            |               |
|       | マンガン                 | 0.40               | mg            |               |
|       | ヨウ素                  | 1                  | $\mu\text{g}$ |               |
|       | セレン                  | 1                  | $\mu\text{g}$ |               |
|       | クロム                  | Tr                 | $\mu\text{g}$ |               |
|       | モリブデン                | 6                  | $\mu\text{g}$ |               |
| ビタミン  | A                    | レチノール              | (0)           | $\mu\text{g}$ |
|       |                      | $\alpha$ -カロテン     | Tr            | $\mu\text{g}$ |
|       |                      | $\beta$ -カロテン      | 2             | $\mu\text{g}$ |
|       |                      | $\beta$ -クリプトキサンチン | -             | $\mu\text{g}$ |
|       |                      | $\beta$ -カロテン当量    | 2             | $\mu\text{g}$ |
|       | レチノール活性当量            |                    | Tr            | $\mu\text{g}$ |
|       | ビタミンD                |                    | (0)           | $\mu\text{g}$ |
|       | E                    | $\alpha$ -トコフェロール  | 1.3           | mg            |
|       |                      | $\beta$ -トコフェロール   | Tr            | mg            |
|       |                      | $\gamma$ -トコフェロール  | 0             | 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               |                    | 0.19          | mg            |
|       | ビタミンB2               |                    | 0.08          | mg            |
|       | ナイアシン                |                    | 1.6           | mg            |
|       | ナイアシン当量              |                    | 2.4           | mg            |
|       | ビタミンB6               |                    | 0.41          | mg            |
|       | ビタミンB12              |                    | (0)           | $\mu\text{g}$ |
|       | 葉酸                   |                    | 13            | $\mu\text{g}$ |
|       | パントテン酸               |                    | 1.35          | mg            |
| ビオチン  |                      | 10.4               | $\mu\text{g}$ |               |
| ビタミンC |                      | 10                 | mg            |               |
| アルコール |                      | -                  | g             |               |
| 食塩相当量 |                      | 0                  | g             |               |