

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：06267 食品群名/食品名：野菜類/ほうれんそう/葉/通年平均/生

英名：VEGETABLES/Spinach/leaves, all season, raw

学名：Spinacia oleracea

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		10	%
エネルギー		18	kcal
		75	kJ
水分		92.4	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	1.7	g
	たんぱく質	2.2	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	0.4	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	0.3	g
	利用可能炭水化物（質量計）	0.3	g
	差し引き法による利用可能炭水化物	0.1	g
	食物繊維総量	2.8	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		3.1	g
有機酸		0.9	g
灰分		1.7	g
無機質	ナトリウム		16 mg
	カリウム		690 mg
	カルシウム		49 mg
	マグネシウム		69 mg
	リン		47 mg
	鉄		2.0 mg
	亜鉛		0.7 mg
	銅		0.11 mg
	マンガン		0.32 mg
	ヨウ素		3 μg
	セレン		3 μg
	クロム		2 μg
	モリブデン		5 μg
	ビタミン	ビタミンA	レチノール
α -カロテン			0 μg
β -カロテン			4200 μg
β -クリプトキサンチン			34 μg
β -カロテン当量			4200 μg
レチノール活性当量		350 μg	
ビタミンD		(0) μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	2.1 mg
		β -トコフェロール	0 mg
		γ -トコフェロール	0.2 mg
		δ -トコフェロール	0 mg
ビタミンK		270 μg	
ビタミンB1		0.11 mg	
ビタミンB2		0.20 mg	
ナイアシン		0.6 mg	
ナイアシン当量		1.3 mg	
ビタミンB6		0.14 mg	
ビタミンB12		(0) μg	
葉酸		210 μg	
パントテン酸		0.20 mg	
ビオチン		2.9 μg	
ビタミンC		35 mg	
アルコール		-	g
食塩相当量		0	g