

## 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：05014 食品群名/食品名：種実類/くるみ/いり

英名：NUTS AND SEEDS/Walnuts/roasted

学名：Juglans regia

## 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		713	kcal
		2940	kJ
水分		3.1	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	13.4	g
	たんぱく質	14.6	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	70.5	g
	コレステロール	(0)	mg
	脂質	68.8	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	2.8	g
	利用可能炭水化物（質量計）	2.6	g
	炭水化物 差引き法による利用可能炭水化物	3.7	g
	食物繊維総量	7.5	g
	糖アルコール	-	g
炭水化物		11.7	g
有機酸		-	g
灰分		1.8	g
無機質	ナトリウム		4 mg
	カリウム		540 mg
	カルシウム		85 mg
	マグネシウム		150 mg
	リン		280 mg
	鉄		2.6 mg
	亜鉛		2.6 mg
	銅		1.21 mg
	マンガン		3.44 mg
	ヨウ素		- $\mu\text{g}$
	セレン		- $\mu\text{g}$
	クロム		- $\mu\text{g}$
	モリブデン		- $\mu\text{g}$
	ビタミン	ビタミンA	レチノール
$\alpha$ -カロテン			- $\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン			- $\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン			- $\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量			23 $\mu\text{g}$
レチノール活性当量		2 $\mu\text{g}$	
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	24.0 mg
		$\delta$ -トコフェロール	2.6 mg
ビタミンK		7 $\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.26 mg	
ビタミンB2		0.15 mg	
ナイアシン		1.0 mg	
ナイアシン当量		4.4 mg	
ビタミンB6		0.49 mg	
ビタミンB12		(0) $\mu\text{g}$	
葉酸		91 $\mu\text{g}$	
パントテン酸		0.67 mg	
ビオチン		- $\mu\text{g}$	
ビタミンC		0 mg	
アルコール		- g	
食塩相当量		0 g	