

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

07.脂肪酸-脂質1g

• (注意) 脂質 g当たりの数値。 [重量換算](#)

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	
総量		980.00	mg	
飽和		100.00	mg	
一価不飽和		149.00	mg	
多価不飽和		731.00	mg	
n-3系 多価不飽和		130.00	mg	
n-6系 多価不飽和		601.00	mg	
飽和	4:0	酪酸	-	mg
	6:0	ヘキサン酸	-	mg
	7:0	ヘプタン酸	-	mg
	8:0	オクタン酸	-	mg
	10:0	デカン酸	0	mg
	12:0	ラウリン酸	0	mg
	13:0	トリデカン酸	-	mg
	14:0	ミリスチン酸	Tr	mg
	15:0	ペンタデカン酸	0	mg
	15:0 ant	ペンタデカン酸	-	mg
	16:0	パルミチン酸	69.0	mg
	16:0 iso	パルミチン酸	-	mg
	17:0	ヘプタデカン酸	2.0	mg
	17:0 ant	ヘプタデカン酸	-	mg
	18:0	ステアリン酸	28.0	mg
	20:0	アラキジン酸	1.0	mg
22:0	ベヘン酸	0	mg	
24:0	リグノセリン酸	0	mg	
一価不飽和	10:1	デセン酸	-	mg
	14:1	ミリストレイン酸	-	mg
	15:1	ペンタデセン酸	-	mg
	16:1	パルミトレイン酸	1.0	mg
	17:1	ヘプタデセン酸	0	mg
	18-1	計	146.0	mg
	18:1n-9	オレイン酸	-	mg
	18:1n-7	シス-パクセン酸	-	mg
	20:1	イコセン酸	2.0	mg
	22:1	ドコセン酸	0	mg
多価不飽和	24:1	テトラコセン酸	-	mg
	16:2	ヘキサデカジエン酸	-	mg
	16:3	ヘキサデカトリエン酸	-	mg
	16:4	ヘキサデカテトラエン酸	-	mg
	18:2 n-6	リノール酸	601.0	mg
	18:3 n-3	α-リノレン酸	130.0	mg
	18:3 n-6	γ-リノレン酸	-	mg
	18:4 n-3	オクタデカテトラエン酸	-	mg
	20:2 n-6	イコサジエン酸	0	mg
	20:3 n-3	イコサトリエン酸	-	mg
	20:3 n-6	イコサトリエン酸	-	mg
	20:4 n-3	イコサテトラエン酸	-	mg
	20:4 n-6	アラキドン酸	-	mg
	20:5 n-3	イコサペンタエン酸	-	mg
21:5 n-3	ヘンイコサペンタエン酸	-	mg	
22:2	ドコサジエン酸	-	mg	
22:4 n-6	ドコサテトラエン酸	-	mg	
22:5 n-3	ドコサペンタエン酸	-	mg	
22:5 n-6	ドコサペンタエン酸	-	mg	
22:6 n-3	ドコサヘキサエン酸	-	mg	
未同定物質		-	mg	