

## 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：06212 食品群名/食品名：野菜類/（にんじん類）/にんじん/根/皮つき/生

英名：VEGETABLES/Carrot/regular (European type), root with skin, raw

学名：Daucus carota

## 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		3	%
エネルギー		35	kcal
		149	kJ
水分		89.1	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	0.5	g
	たんぱく質	0.7	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	0.1	g
	コレステロール	(0)	mg
	脂質	0.2	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	5.9	g
	利用可能炭水化物（質量計）	5.8	g
	差し引き法による利用可能炭水化物	6.8	g
	食物繊維総量	2.8	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		9.3	g
有機酸		-	g
灰分		0.8	g
無機質	ナトリウム		28 mg
	カリウム		300 mg
	カルシウム		28 mg
	マグネシウム		10 mg
	リン		26 mg
	鉄		0.2 mg
	亜鉛		0.2 mg
	銅		0.05 mg
	マンガン		0.12 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			3300 $\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン			6900 $\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン			0 $\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量			8600 $\mu\text{g}$
レチノール活性当量		720 $\mu\text{g}$	
ビタミンD		(0) $\mu\text{g}$	
ビタミンE		$\alpha$ -トコフェロール	0.4 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		17 $\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.07 mg	
ビタミンB2		0.06 mg	
ナイアシン		0.8 mg	
ナイアシン当量		1.0 mg	
ビタミンB6		0.10 mg	
ビタミンB12		(0) $\mu\text{g}$	
葉酸		21 $\mu\text{g}$	
パントテン酸		0.37 mg	
ビオチン		- $\mu\text{g}$	
ビタミンC		6 mg	
アルコール		- g	
食塩相当量		0.1 g	