

## 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：09004 食品群名/食品名：藻類/あまのり/焼きのり

英名：ALGAE/purple laver, dried, toasted

学名：Porphyra spp.

## 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		297	kcal
		1240	kJ
水分		2.3	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	32.0	g
	たんぱく質	41.4	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	2.2	g
	コレステロール	22	mg
	脂質	3.7	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	1.9	g
	利用可能炭水化物（質量計）	1.7	g
	差引き法による利用可能炭水化物	19.2	g
	食物繊維総量	36.0	g
	糖アルコール	Tr	g
炭水化物		44.3	g
有機酸		-	g
灰分		8.3	g
無機質	ナトリウム	530	mg
	カリウム	2400	mg
	カルシウム	280	mg
	マグネシウム	300	mg
	リン	700	mg
	鉄	11.0	mg
	亜鉛	3.6	mg
	銅	0.55	mg
	マンガン	3.72	mg
	ヨウ素	2100	$\mu\text{g}$
	セレン	9	$\mu\text{g}$
	クロム	6	$\mu\text{g}$
	モリブデン	220	$\mu\text{g}$
	ビタミンA	レチノール	(0)
$\alpha$ -カロテン		4100	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン		25000	$\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン		980	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量		27000	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量		2300	$\mu\text{g}$
ビタミンD		(0)	$\mu\text{g}$
ビタミンE	$\alpha$ -トコフェロール	4.6	mg
	$\beta$ -トコフェロール	0	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		390	$\mu\text{g}$
ビタミンB1		0.69	mg
ビタミンB2		2.33	mg
ナイアシン		12.0	mg
ナイアシン当量		20.0	mg
ビタミンB6		0.59	mg
ビタミンB12		56.7	$\mu\text{g}$
葉酸		1900	$\mu\text{g}$
パントテン酸		1.18	mg
ビオチン		47.0	$\mu\text{g}$
ビタミンC		210	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		1.3	g