

## 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：01004 食品群名/食品名：穀類/えんぱく/オートミール

英名：CEREALS/Common oats\*/oatmeal, raw[\*Syn. Oats]

学名：Avena sativa

## 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		350	kcal
		1479	kJ
水分		10.0	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	12.2	g
	たんぱく質	13.7	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(5.1)	g
	コレステロール	(0)	mg
	脂質	5.7	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	63.1	g
	利用可能炭水化物（質量計）	57.4	g
	差し引き法による利用可能炭水化物	61.8	g
	食物繊維総量	9.4	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		69.1	g
有機酸		-	g
灰分		1.5	g
無機質	ナトリウム		3 mg
	カリウム		260 mg
	カルシウム		47 mg
	マグネシウム		100 mg
	リン		370 mg
	鉄		3.9 mg
	亜鉛		2.1 mg
	銅		0.28 mg
	マンガン		- mg
	ヨウ素		0 $\mu\text{g}$
	セレン		18 $\mu\text{g}$
	クロム		0 $\mu\text{g}$
	モリブデン		110 $\mu\text{g}$
	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			(0) $\mu\text{g}$
レチノール活性当量		(0) $\mu\text{g}$	
ビタミンD		(0) $\mu\text{g}$	
E		$\alpha$ -トコフェロール	0.6 mg
		$\beta$ -トコフェロール	0.1 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		(0) $\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.20 mg	
ビタミンB2		0.08 mg	
ナイアシン		1.1 mg	
ナイアシン当量		4.5 mg	
ビタミンB6		0.11 mg	
ビタミンB12		(0) $\mu\text{g}$	
葉酸		30 $\mu\text{g}$	
パントテン酸		1.29 mg	
ビオチン		22.0 $\mu\text{g}$	
ビタミンC		(0) mg	
アルコール		- g	
食塩相当量		0 g	