

## 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：09040 食品群名/食品名：藻類/わかめ/乾燥わかめ/素干し

英名：ALGAE/"Wakame", dried

学名：Undaria pinnatifida

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意）μg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		172	kcal
		716	kJ
水分		11.3	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(11.2)	g
	たんぱく質	14.4	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(1.1)	g
	コレステロール	0	mg
	脂質	2.6	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	-	g
	利用可能炭水化物（質量計）	-	g
	差引き法による利用可能炭水化物	(14.4)	g
	食物繊維総量	29.8	g
	糖アルコール	-	g
炭水化物		39.6	g
有機酸		-	g
灰分		32.2	g
無機質	ナトリウム	6400	mg
	カリウム	6000	mg
	カルシウム	830	mg
	マグネシウム	1000	mg
	リン	350	mg
	鉄	5.8	mg
	亜鉛	1.0	mg
	銅	0.06	mg
	マンガン	0.38	mg
	ヨウ素	10000	μg
	セレン	6	μg
	クロム	5	μg
	モリブデン	20	μg
	ビタミンA	レチノール	(0)
α-カロテン		Tr	μg
β-カロテン		4400	μg
β-クリプトキサンチン		64	μg
β-カロテン当量		4400	μg
レチノール活性当量		370	μg
ビタミンD		(0)	μg
ビタミンE	α-トコフェロール	1.2	mg
	β-トコフェロール	0	mg
	γ-トコフェロール	0	mg
	δ-トコフェロール	0	mg
ビタミンK		890	μg
ビタミンB1		0.36	mg
ビタミンB2		1.01	mg
ナイアシン		9.1	mg
ナイアシン当量		(13.4)	mg
ビタミンB6		0.11	mg
ビタミンB12		0.2	μg
葉酸		320	μg
パントテン酸		0.47	mg
ビオチン		23.3	μg
ビタミンC		19	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		16.2	g