

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：10149 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/べにぎけ/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/salmon and trout, sockeye salmon, raw

学名：Oncorhynchus nerka

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		127	kcal
		536	kJ
水分		71.4	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(18.6)	g
	たんぱく質	22.5	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	3.7	g
	コレステロール	51	mg
	脂質	4.5	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.1)	g
	利用可能炭水化物（質量計）	(0.1)	g
	差引き法による利用可能炭水化物	4.7	g
	食物繊維総量	(0)	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		0.1	g
有機酸		-	g
灰分		1.5	g
無機質	ナトリウム	57	mg
	カリウム	380	mg
	カルシウム	10	mg
	マグネシウム	31	mg
	リン	260	mg
	鉄	0.4	mg
	亜鉛	0.5	mg
	銅	0.07	mg
	マンガン	0.01	mg
	ヨウ素	-	μg
	セレン	-	μg
	クロム	-	μg
	モリブデン	-	μg
	ビタミンA	レチノール	27
α-カロテン		0	μg
β-カロテン		0	μg
β-クリプトキサンチン		(0)	μg
β-カロテン当量		(0)	μg
レチノール活性当量		27	μg
ビタミンD		33.0	μg
ビタミンE	α-トコフェロール	1.3	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		(0)	μg
ビタミンB1		0.26	mg
ビタミンB2		0.15	mg
ナイアシン		6.0	mg
ナイアシン当量		(10.0)	mg
ビタミンB6		0.41	mg
ビタミンB12		9.4	μg
葉酸		13	μg
パントテン酸		1.23	mg
ビオチン		-	μg
ビタミンC		Tr	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		0.1	g