

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：11140 食品群名/食品名：肉類/<畜肉類>/ぶた/[大型種肉]/ヒレ/赤肉/生

英名：MEAT/Pork/large type breed, fillet, lean, raw

学名：Sus scrofa

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		118	kcal	
		498	kJ	
水分		73.4	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	18.5	g	
	たんぱく質	22.2	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	3.3	g	
	コレステロール	59	mg	
	脂質	3.7	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.3)	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	(0.3)	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	3.7	g	
	食物繊維総量	(0)	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		0.3	g	
有機酸		-	g	
灰分		1.2	g	
無機質	ナトリウム	56	mg	
	カリウム	430	mg	
	カルシウム	3	mg	
	マグネシウム	27	mg	
	リン	230	mg	
	鉄	0.9	mg	
	亜鉛	2.2	mg	
	銅	0.07	mg	
	マンガン	0.01	mg	
	ヨウ素	1	μg	
	セレン	21	μg	
	クロム	1	μg	
	モリブデン	1	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	3
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		3	μg	
ビタミンD		0.3	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	0.3	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		3	μg	
ビタミンB1		1.32	mg	
ビタミンB2		0.25	mg	
ナイアシン		6.9	mg	
ナイアシン当量		12.0	mg	
ビタミンB6		0.54	mg	
ビタミンB12		0.5	μg	
葉酸		1	μg	
パントテン酸		0.93	mg	
ビオチン		3.0	μg	
ビタミンC		1	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.1	g	