

## 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：11127 食品群名/食品名：肉類/&lt;畜肉類&gt;/ぶた/[大型種肉]/ロース/赤肉/生

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

学名：Sus scrofa

## 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		140	kcal
		589	kJ
水分		70.3	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	19.7	g
	たんぱく質	22.7	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	61	mg
	脂質	5.6	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	3.8	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		1.1	g
無機質	ナトリウム		48 mg
	カリウム		360 mg
	カルシウム		5 mg
	マグネシウム		26 mg
	リン		210 mg
	鉄		0.7 mg
	亜鉛		1.9 mg
	銅		0.06 mg
	マンガン		0.01 mg
	ヨウ素		1 $\mu\text{g}$
	セレン		25 $\mu\text{g}$
	クロム		3 $\mu\text{g}$
	モリブデン		1 $\mu\text{g}$
	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			Tr $\mu\text{g}$
レチノール活性当量		4 $\mu\text{g}$	
ビタミンD		0.1 $\mu\text{g}$	
E		$\alpha$ -トコフェロール	0.3 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		2 $\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.80 mg	
ビタミンB2		0.18 mg	
ナイアシン		8.6 mg	
ナイアシン当量		13.0 mg	
ビタミンB6		0.38 mg	
ビタミンB12		0.3 $\mu\text{g}$	
葉酸		1 $\mu\text{g}$	
パントテン酸		1.11 mg	
ビオチン		3.0 $\mu\text{g}$	
ビタミンC		1 mg	
アルコール		-	g
食塩相当量		0.1	g