

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：10404 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（さば類）/ごまさば/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/mackerel, spotted mackerel, raw

学名：Scomber australasicus

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		50	%	
エネルギー		131	kcal	
		551	kJ	
水分		70.7	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	19.9	g	
	たんぱく質	23.0	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	59	mg	
	脂質	5.1	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）	(0.2)	g	
	差し引き法による利用可能炭水化物	4.5	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		1.3	g	
無機質	ナトリウム	66	mg	
	カリウム	420	mg	
	カルシウム	12	mg	
	マグネシウム	33	mg	
	リン	260	mg	
	鉄	1.6	mg	
	亜鉛	1.1	mg	
	銅	0.13	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	ビタミンA	レチノール	8
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		8	μg	
ビタミンD		4.3	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		4	μg	
ビタミンB1		0.17	mg	
ビタミンB2		0.28	mg	
ナイアシン		15.0	mg	
ナイアシン当量		20.0	mg	
ビタミンB6		0.65	mg	
ビタミンB12		13.0	μg	
葉酸		10	μg	
パントテン酸		0.72	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		Tr	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.2	g	