

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

05.脂肪酸-可食部100g

- （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
水分		70.7	g
トリアシルグリセロール当量		3.7	g
脂質		5.1	g
総量		3.54	g
飽和		1.20	g
一価不飽和		0.87	g
多価不飽和		1.48	g
n-3系 多価不飽和		1.21	g
n-6系 多価不飽和		0.26	g
飽和	4:0 酪酸	-	mg
	6:0 ヘキサン酸	-	mg
	7:0 ヘプタン酸	-	mg
	8:0 オクタン酸	-	mg
	10:0 デカン酸	0	mg
	12:0 ラウリン酸	2.0	mg
	13:0 トリデカン酸	-	mg
	14:0 ミリスチン酸	120.0	mg
	15:0 ペンタデカン酸	38.0	mg
	15:0 ant ペンタデカン酸	-	mg
	16:0 パルミチン酸	710.0	mg
	16:0 iso パルミチン酸	-	mg
	17:0 ヘプタデカン酸	48.0	mg
	17:0 ant ヘプタデカン酸	-	mg
	18:0 ステアリン酸	250.0	mg
	20:0 アラキジン酸	19.0	mg
22:0 ベヘン酸	8.0	mg	
24:0 リグノセリン酸	5.0	mg	
一価不飽和	10:1 デセン酸	0	mg
	14:1 ミリストレイン酸	0	mg
	15:1 ペンタデセン酸	0	mg
	16:1 パルミトレイン酸	100.0	mg
	17:1 ヘプタデセン酸	21.0	mg
	18-1 計	590.0	mg
	18:1n-9 オレイン酸	480.0	mg
	18:1n-7 シスバクセン酸	110.0	mg
	20:1 イコセン酸	76.0	mg
	22:1 ドコセン酸	44.0	mg
多価不飽和	24:1 テトラコセン酸	30.0	mg
	16:2 ヘキサデカジエン酸	5.0	mg
	16:3 ヘキサデカトリエン酸	3.0	mg
	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	0	mg
	18:2 n-6 リノール酸	44.0	mg
	18:3 n-3 α-リノレン酸	22.0	mg
	18:3 n-6 γ-リノレン酸	0	mg
	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	24.0	mg
	20:2 n-6 イコサジエン酸	16.0	mg
	20:3 n-3 イコサトリエン酸	-	mg
	20:3 n-6 イコサトリエン酸	8.0	mg
	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	15.0	mg
	20:4 n-6 アラキドン酸	110.0	mg
	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	230.0	mg
21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	9.0	mg	
22:2 ドコサジエン酸	0	mg	
22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	21.0	mg	
22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	71.0	mg	
22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	66.0	mg	
22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	830.0	mg	
未同定物質		-	mg