

## 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：06235 食品群名/食品名：野菜類/はくさい/漬物/塩漬

英名：VEGETABLES/Heading Chinese cabbage/head, pickles, salted pickles

学名：Brassica rapa Pekinensis Group

## 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		4	%	
エネルギー		17	kcal	
		70	kJ	
水分		92.1	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(1.1)	g	
	たんぱく質	1.5	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(Tr)	g	
	コレステロール	(0)	mg	
	脂質	0.1	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	0	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	-	g	
	差し引き法による利用可能炭水化物	1.8	g	
	食物繊維総量	1.8	g	
	糖アルコール	0	g	
炭水化物		3.3	g	
有機酸		0.3	g	
灰分		2.8	g	
無機質	ナトリウム	820	mg	
	カリウム	240	mg	
	カルシウム	39	mg	
	マグネシウム	12	mg	
	リン	41	mg	
	鉄	0.4	mg	
	亜鉛	0.2	mg	
	銅	0.04	mg	
	マンガン	0.06	mg	
	ヨウ素	4	$\mu\text{g}$	
	セレン	0	$\mu\text{g}$	
	クロム	Tr	$\mu\text{g}$	
	モリブデン	8	$\mu\text{g}$	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	(0)
$\alpha$ -カロテン			0	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン			14	$\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン			Tr	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量			14	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量		1	$\mu\text{g}$	
ビタミンD		(0)	$\mu\text{g}$	
ビタミンE		$\alpha$ -トコフェロール	0.2	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		61	$\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.04	mg	
ビタミンB2		0.03	mg	
ナイアシン		0.4	mg	
ナイアシン当量		(0.6)	mg	
ビタミンB6		0.08	mg	
ビタミンB12		Tr	$\mu\text{g}$	
葉酸		59	$\mu\text{g}$	
パントテン酸		0.11	mg	
ビオチン		0.5	$\mu\text{g}$	
ビタミンC		29	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		2.1	g	