

## 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：10044 食品群名/食品名：魚介類/&lt;魚類&gt;/（いわし類）/かたくちいわし/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/sardine, Japanese anchovy, raw

学名：Engraulis japonicus

## 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		45	%	
エネルギー		171	kcal	
		713	kJ	
水分		68.2	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	15.3	g	
	たんぱく質	18.2	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	9.7	g	
	コレステロール	70	mg	
	脂質	12.1	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.3)	g	
		(0.3)	g	
	炭水化物	5.7	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	85	mg	
	カリウム	300	mg	
	カルシウム	60	mg	
	マグネシウム	32	mg	
	リン	240	mg	
	鉄	0.9	mg	
	亜鉛	1.0	mg	
	銅	0.17	mg	
	マンガン	0.13	mg	
	ヨウ素	38	$\mu\text{g}$	
	セレン	40	$\mu\text{g}$	
	クロム	0	$\mu\text{g}$	
	モリブデン	0	$\mu\text{g}$	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	11
$\alpha$ -カロテン			0	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン			0	$\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン			(0)	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量			(0)	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量		11	$\mu\text{g}$	
ビタミンD		4.0	$\mu\text{g}$	
ビタミンE		$\alpha$ -トコフェロール	0.4	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		(0)	$\mu\text{g}$	
ビタミンB1		0.03	mg	
ビタミンB2		0.16	mg	
ナイアシン		9.7	mg	
ナイアシン当量		13.0	mg	
ビタミンB6		0.58	mg	
ビタミンB12		14.0	$\mu\text{g}$	
葉酸		19	$\mu\text{g}$	
パントテン酸		1.07	mg	
ビオチン		18.0	$\mu\text{g}$	
ビタミンC		1	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.2	g	