

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/<魚類>/ (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

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		68.2	g
トリアシルグリセロール当量		9.7	g
脂質		12.1	g
総量		9.22	g
飽和		3.79	g
一価不飽和		2.65	g
多価不飽和		2.78	g
n-3系 多価不飽和		2.24	g
n-6系 多価不飽和		0.30	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	8.0	mg
	13:0 トリデカン酸	-	mg
	14:0 ミリスチン酸	770.0	mg
	15:0 ペンタデカン酸	68.0	mg
	15:0 ant ペンタデカン酸	-	mg
	16:0 パルミチン酸	2100.0	mg
	16:0 iso パルミチン酸	-	mg
	17:0 ヘプタデカン酸	76.0	mg
	17:0 ant ヘプタデカン酸	-	mg
	18:0 ステアリン酸	490.0	mg
	20:0 アラキジン酸	250.0	mg
	22:0 ベヘン酸	25.0	mg
	24:0 リグノセリン酸	19.0	mg
	一価不飽和	10:1 デセン酸	0
14:1 ミリストレイン酸		4.0	mg
15:1 ペンタデセン酸		0	mg
16:1 パルミトレイン酸		950.0	mg
17:1 ヘプタデセン酸		24.0	mg
18-1 計		1600.0	mg
18:1n-9 オレイン酸		-	mg
18:1n-7 シスバクセン酸		-	mg
20:1 イコセン酸		43.0	mg
22:1 ドコセン酸		11.0	mg
24:1 テトラコセン酸		9.0	mg
多価不飽和		16:2 ヘキサデカジエン酸	85.0
	16:3 ヘキサデカトリエン酸	120.0	mg
	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	37.0	mg
	18:2 n-6 リノール酸	78.0	mg
	18:3 n-3 α-リノレン酸	45.0	mg
	18:3 n-6 γ-リノレン酸	21.0	mg
	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	84.0	mg
	20:2 n-6 イコサジエン酸	7.0	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	15.0	mg
	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	43.0	mg
	20:4 n-6 アラキドン酸	140.0	mg
	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	1100.0	mg
	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	32.0	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	0	mg
22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	120.0	mg	
22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	33.0	mg	
22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	770.0	mg	
未同定物質		-	mg