

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：12004 食品群名/食品名：卵類/鶏卵/全卵/生

英名：EGGS/hen, whole, raw

学名：Gallus gallus

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 | | 14 | % | |
| エネルギー | | 142 | kcal | |
| | | 594 | kJ | |
| 水分 | | 75.0 | g | |
| たんぱく質 | アミノ酸組成によるたんぱく質 | 11.3 | g | |
| | たんぱく質 | 12.2 | g | |
| 脂質 | 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量 | 9.3 | g | |
| | コレステロール | 370 | mg | |
| | 脂質 | 10.2 | 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） | 0.3 | g | |
| | 差引き法による利用可能炭水化物 | 3.4 | g | |
| | 食物繊維総量 | 0 | g | |
| | 糖アルコール | - | g | |
| 炭水化物 | | 0.4 | g | |
| 有機酸 | | - | g | |
| 灰分 | | 1.0 | g | |
| 無機質 | ナトリウム | 140 | mg | |
| | カリウム | 130 | mg | |
| | カルシウム | 46 | mg | |
| | マグネシウム | 10 | mg | |
| | リン | 170 | mg | |
| | 鉄 | 1.5 | mg | |
| | 亜鉛 | 1.1 | mg | |
| | 銅 | 0.05 | mg | |
| | マンガン | 0.02 | mg | |
| | ヨウ素 | 33 | μg | |
| | セレン | 24 | μg | |
| | クロム | 0 | μg | |
| | モリブデン | 4 | μg | |
| | ビタミン | ビタミンA | レチノール | 210 |
| α -カロテン | | | Tr | μg |
| β -カロテン | | | 1 | μg |
| β -クリプトキサンチン | | | 12 | μg |
| β -カロテン当量 | | | 7 | μg |
| レチノール活性当量 | | 210 | μg | |
| ビタミンD | | 3.8 | μg | |
| ビタミンE | | α -トコフェロール | 1.3 | mg |
| | | β -トコフェロール | 0 | mg |
| | | γ -トコフェロール | 0.5 | mg |
| | | δ -トコフェロール | 0 | mg |
| ビタミンK | | 12 | μg | |
| ビタミンB1 | | 0.06 | mg | |
| ビタミンB2 | | 0.37 | mg | |
| ナイアシン | | 0.1 | mg | |
| ナイアシン当量 | | (3.2) | mg | |
| ビタミンB6 | | 0.09 | mg | |
| ビタミンB12 | | 1.1 | μg | |
| 葉酸 | | 49 | μg | |
| パントテン酸 | | 1.16 | mg | |
| ビオチン | | 24.0 | μg | |
| ビタミンC | | 0 | mg | |
| アルコール | | - | g | |
| 食塩相当量 | | 0.4 | g | |