

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：10047 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（いわし類）/まいわし/生

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

学名：Sardinops melanostictus

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		60	%	
エネルギー		156	kcal	
		653	kJ	
水分		68.9	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	16.4	g	
	たんぱく質	19.2	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	7.3	g	
	コレステロール	67	mg	
	脂質	9.2	g	
炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.2) g	
		利用可能炭水化物（質量計）	(0.2) g	
	炭水化物	差引き法による利用可能炭水化物	6.3 g	
	食物繊維総量	(0)	g	
	糖アルコール	-	g	
	炭水化物	0.2	g	
有機酸		-	g	
灰分		1.2	g	
無機質	ナトリウム	81	mg	
	カリウム	270	mg	
	カルシウム	74	mg	
	マグネシウム	30	mg	
	リン	230	mg	
	鉄	2.1	mg	
	亜鉛	1.6	mg	
	銅	0.20	mg	
	マンガン	0.04	mg	
	ヨウ素	24	μg	
	セレン	48	μg	
	クロム	Tr	μg	
	モリブデン	Tr	μg	
ビタミン	ビタミンA	レチノール	8	μg
		α -カロテン	0	μg
		β -カロテン	0	μg
		β -クリプトキサンチン	0	μg
		β -カロテン当量	0	μg
	レチノール活性当量		8	μg
	ビタミンD		32.0	μg
	ビタミンE	α -トコフェロール	2.5	mg
		β -トコフェロール	0	mg
		γ -トコフェロール	0	mg
		δ -トコフェロール	0	mg
	ビタミンK		1	μg
	ビタミンB1		0.03	mg
	ビタミンB2		0.39	mg
	ナイアシン		7.2	mg
	ナイアシン当量		11.0	mg
	ビタミンB6		0.49	mg
	ビタミンB12		16.0	μg
	葉酸		10	μg
	パントテン酸		1.14	mg
ビオチン		15.0	μg	
ビタミンC		0	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.2	g	