

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

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		68.9	g		
トリアシルグリセロール当量		7.3	g		
脂質		9.2	g		
総量		6.94	g		
飽和		2.55	g		
一価不飽和		1.86	g		
多価不飽和		2.53	g		
n-3系 多価不飽和		2.10	g		
n-6系 多価不飽和		0.28	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	Tr	mg	
	12:0	ラウリン酸	7.0	mg	
	13:0	トリデカン酸	-	mg	
	14:0	ミリスチン酸	460.0	mg	
	15:0	ペンタデカン酸	54.0	mg	
	15:0 ant	ペンタデカン酸	-	mg	
	16:0	パルミチン酸	1600.0	mg	
	16:0 iso	パルミチン酸	-	mg	
	17:0	ヘプタデカン酸	50.0	mg	
	17:0 ant	ヘプタデカン酸	-	mg	
	18:0	ステアリン酸	340.0	mg	
	20:0	アラキジン酸	52.0	mg	
	22:0	ベヘン酸	14.0	mg	
	24:0	リグノセリン酸	10.0	mg	
	一価不飽和	10:1	デセン酸	0	mg
		14:1	ミリストレイン酸	3.0	mg
		15:1	ペンタデセン酸	0	mg
		16:1	パルミトレイン酸	410.0	mg
		17:1	ヘプタデセン酸	15.0	mg
		18-1	計	1000.0	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	210.0	mg	
22:1		ドコセン酸	130.0	mg	
24:1		テトラコセン酸	48.0	mg	
多価不飽和		16:2	ヘキサデカジエン酸	43.0	mg
	16:3	ヘキサデカトリエン酸	49.0	mg	
	16:4	ヘキサデカテトラエン酸	59.0	mg	
	18:2 n-6	リノール酸	92.0	mg	
	18:3 n-3	α-リノレン酸	59.0	mg	
	18:3 n-6	γ-リノレン酸	17.0	mg	
	18:4 n-3	オクタデカテトラエン酸	120.0	mg	
	20:2 n-6	イコサジエン酸	16.0	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	16.0	mg	
	20:4 n-3	イコサテトラエン酸	54.0	mg	
	20:4 n-6	アラキドン酸	100.0	mg	
	20:5 n-3	イコサペンタエン酸	780.0	mg	
	21:5 n-3	ヘンイコサペンタエン酸	35.0	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	7.0	mg	
22:5 n-3	ドコサペンタエン酸	170.0	mg		
22:5 n-6	ドコサペンタエン酸	28.0	mg		
22:6 n-3	ドコサヘキサエン酸	870.0	mg		
未同定物質		-	mg		