

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：10154 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（さば類）/まさば/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/mackerel, chub mackerel*, raw [*Syn. mackerel]

学名：Scomber japonicus

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		50	%
エネルギー		211	kcal
		883	kJ
水分		62.1	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	17.8	g
	たんぱく質	20.6	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	12.8	g
	コレステロール	61	mg
	脂質	16.8	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
	差し引き法による利用可能炭水化物	6.2	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		1.1	g
無機質	ナトリウム		110 mg
	カリウム		330 mg
	カルシウム		6 mg
	マグネシウム		30 mg
	リン		220 mg
	鉄		1.2 mg
	亜鉛		1.1 mg
	銅		0.12 mg
	マンガン		0.01 mg
	ヨウ素		21 μg
	セレン		70 μg
	クロム		2 μg
	モリブデン		0 μg
	ビタミン	ビタミンA	レチノール
α -カロテン			0 μg
β -カロテン			1 μg
β -クリプトキサンチン			0 μg
β -カロテン当量			1 μg
レチノール活性当量		37 μg	
ビタミンD		5.1 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 mg
	δ -トコフェロール	0 mg	
ビタミンK		2 μg	
ビタミンB1		0.21 mg	
ビタミンB2		0.31 mg	
ナイアシン		12.0 mg	
ナイアシン当量		16.0 mg	
ビタミンB6		0.59 mg	
ビタミンB12		13.0 μg	
葉酸		11 μg	
パントテン酸		0.66 mg	
ビオチン		4.9 μg	
ビタミンC		1 mg	
アルコール		-	g
食塩相当量		0.3	g