

## 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

### 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
<b>05.脂肪酸-可食部100g</b>
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		62.1	g	
トリアシルグリセロール当量		12.8	g	
脂質		16.8	g	
総量		12.27	g	
飽和		4.57	g	
一価不飽和		5.03	g	
多価不飽和		2.66	g	
n-3系 多価不飽和		2.12	g	
n-6系 多価不飽和		0.43	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	7.0	mg	
	13:0 トリデカン酸	-	mg	
	14:0 ミリスチン酸	490.0	mg	
	15:0 ペンタデカン酸	87.0	mg	
	15:0 ant ペンタデカン酸	-	mg	
	16:0 パルミチン酸	2900.0	mg	
	16:0 iso パルミチン酸	-	mg	
	17:0 ヘプタデカン酸	110.0	mg	
	17:0 ant ヘプタデカン酸	-	mg	
	18:0 ステアリン酸	830.0	mg	
	20:0 アラキジン酸	69.0	mg	
	22:0 ベヘン酸	30.0	mg	
	24:0 リグノセリン酸	18.0	mg	
	一価不飽和	10:1 デセン酸	0	mg
		14:1 ミリストレイン酸	5.0	mg
		15:1 ペンタデセン酸	0	mg
		16:1 パルミトレイン酸	660.0	mg
		17:1 ヘプタデセン酸	58.0	mg
		18-1 計	3300.0	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		490.0	mg	
22:1 ドコセン酸		430.0	mg	
24:1 テトラコセン酸		77.0	mg	
多価不飽和		16:2 ヘキサデカジエン酸	45.0	mg
	16:3 ヘキサデカトリエン酸	36.0	mg	
	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	25.0	mg	
	18:2 n-6 リノール酸	140.0	mg	
	18:3 n-3 α-リノレン酸	76.0	mg	
	18:3 n-6 γ-リノレン酸	18.0	mg	
	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	140.0	mg	
	20:2 n-6 イコサジエン酸	31.0	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	12.0	mg	
	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	49.0	mg	
	20:4 n-6 アラキドン酸	180.0	mg	
	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	690.0	mg	
	21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	30.0	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	11.0	mg	
22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	160.0	mg		
22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	43.0	mg		
22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	970.0	mg		
未同定物質		-	mg	