

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：04047 食品群名/食品名：豆類/だいず/[納豆類]/挽きわり納豆

英名：PULSES/Soybeans/natto, "Hikiwari-natto" (fermented dehulled and split soybean)

学名：Glycine max

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		0	%	
エネルギー		185	kcal	
		772	kJ	
水分		60.9	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	15.1	g	
	たんぱく質	16.6	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(9.7)	g	
	コレステロール	(0)	mg	
	脂質	10.0	g	
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	
	差引き法による利用可能炭水化物	6.4	g	
	食物繊維総量	5.9	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		10.5	g	
有機酸		-	g	
灰分		2.0	g	
無機質	ナトリウム	2	mg	
	カリウム	700	mg	
	カルシウム	59	mg	
	マグネシウム	88	mg	
	リン	250	mg	
	鉄	2.6	mg	
	亜鉛	1.3	mg	
	銅	0.43	mg	
	マンガン	1.00	mg	
	ヨウ素	-	μg	
	セレン	-	μg	
	クロム	-	μg	
	モリブデン	-	μg	
ビタミン	ビタミンA	レチノール	(0)	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		(0)	μg
	ビタミンD		(0)	μg
	ビタミンE	α -トコフェロール	0.8	mg
		β -トコフェロール	0.3	mg
		γ -トコフェロール	9.0	mg
		δ -トコフェロール	5.4	mg
	ビタミンK		930	μg
	ビタミンB1		0.14	mg
	ビタミンB2		0.36	mg
	ナイアシン		0.9	mg
	ナイアシン当量		5.0	mg
	ビタミンB6		0.29	mg
	ビタミンB12		0	μg
	葉酸		110	μg
パントテン酸		4.28	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		Tr	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	