

## 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：10165 食品群名/食品名：魚介類/&lt;魚類&gt;/（さば類）/缶詰/みそ煮

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/mackerel, canned products, boiled with miso

学名：

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） $\mu\text{g}$ 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		210	kcal
		876	kJ
水分		61.0	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(13.6)	g
	たんぱく質	16.3	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	12.5	g
	コレステロール	70	mg
	脂質	13.9	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	-	g
	利用可能炭水化物（質量計）	-	g
	差引き法による利用可能炭水化物	10.7	g
	食物繊維総量	(0)	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		6.6	g
有機酸		-	g
灰分		2.2	g
無機質	ナトリウム	430	mg
	カリウム	250	mg
	カルシウム	210	mg
	マグネシウム	29	mg
	リン	250	mg
	鉄	2.0	mg
	亜鉛	1.2	mg
	銅	0.14	mg
	マンガン	0.09	mg
	ヨウ素	-	$\mu\text{g}$
	セレン	-	$\mu\text{g}$
	クロム	-	$\mu\text{g}$
	モリブデン	-	$\mu\text{g}$
	ビタミンA	レチノール	42
$\alpha$ -カロテン		(0)	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン		(0)	$\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン		(0)	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量		(0)	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量		42	$\mu\text{g}$
ビタミンD		5.0	$\mu\text{g}$
ビタミンE	$\alpha$ -トコフェロール	1.9	mg
	$\beta$ -トコフェロール	Tr	mg
	$\gamma$ -トコフェロール	0.3	mg
	$\delta$ -トコフェロール	0.2	mg
ビタミンK		(0)	$\mu\text{g}$
ビタミンB1		0.04	mg
ビタミンB2		0.37	mg
ナイアシン		5.9	mg
ナイアシン当量		(9.0)	mg
ビタミンB6		0.30	mg
ビタミンB12		9.6	$\mu\text{g}$
葉酸		21	$\mu\text{g}$
パントテン酸		0.50	mg
ビオチン		-	$\mu\text{g}$
ビタミンC		0	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		1.1	g