

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：07019 食品群名/食品名：果実類/うめ/生

英名：FRUITS/Mume*/raw[*Syn. Japanese apricots]

学名：Prunus mume

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		15	%	
エネルギー		33	kcal	
		139	kJ	
水分		90.4	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	0.4	g	
	たんぱく質	0.7	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(0.4)	g	
	コレステロール	0	mg	
	脂質	0.5	g	
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	
	差し引き法による利用可能炭水化物	5.8	g	
	食物繊維総量	2.5	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		7.9	g	
有機酸		-	g	
灰分		0.5	g	
無機質	ナトリウム	2	mg	
	カリウム	240	mg	
	カルシウム	12	mg	
	マグネシウム	8	mg	
	リン	14	mg	
	鉄	0.6	mg	
	亜鉛	0.1	mg	
	銅	0.05	mg	
	マンガン	0.07	mg	
	ヨウ素	0	μg	
	セレン	0	μg	
	クロム	Tr	μg	
	モリブデン	1	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	(0)
α -カロテン			7	μg
β -カロテン			220	μg
β -クリプトキサンチン			30	μg
β -カロテン当量			240	μg
レチノール活性当量		20	μg	
ビタミンD		(0)	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	3.3	mg
		β -トコフェロール	0	mg
		γ -トコフェロール	2.0	mg
		δ -トコフェロール	0	mg
ビタミンK		(3)	μg	
ビタミンB1		0.03	mg	
ビタミンB2		0.05	mg	
ナイアシン		0.4	mg	
ナイアシン当量		0.5	mg	
ビタミンB6		0.06	mg	
ビタミンB12		(0)	μg	
葉酸		8	μg	
パントテン酸		0.35	mg	
ビオチン		0.5	μg	
ビタミンC		6	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	