

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：10042 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（いわし類）/うるめいわし/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/sardine, Pacific round herring*, raw [*Syn. red-eye round herring]

学名：Etrumeus teres

05.脂肪酸-可食部100g

- （注意）可食部 g当たりの数値。 重量換算

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
水分		71.7	g
トリアシルグリセロール当量		3.6	g
脂質		4.8	g
総量		3.47	g
飽和		1.39	g
一価不飽和		0.94	g
多価不飽和		1.14	g
n-3系 多価不飽和		1.04	g
n-6系 多価不飽和		0.10	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	-	mg
	12:0 ラウリン酸	-	mg
	13:0 トリデカン酸	-	mg
	14:0 ミリスチン酸	170.0	mg
	15:0 ペンタデカン酸	28.0	mg
	15:0 ant ペンタデカン酸	-	mg
	16:0 パルミチン酸	900.0	mg
	16:0 iso パルミチン酸	-	mg
	17:0 ヘプタデカン酸	68.0	mg
	17:0 ant ヘプタデカン酸	-	mg
	18:0 ステアリン酸	210.0	mg
	20:0 アラキジン酸	10.0	mg
22:0 ベヘン酸	-	mg	
24:0 リグノセリン酸	-	mg	
脂 肪 酸	10:1 デセン酸	-	mg
	14:1 ミリストレイン酸	0	mg
	15:1 ペンタデセン酸	-	mg
	16:1 パルミトレイン酸	220.0	mg
	17:1 ヘプタデセン酸	36.0	mg
	18-1 計	500.0	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	42.0	mg
	22:1 ドコセン酸	80.0	mg
一 価 不 飽 和	24:1 テトラコセン酸	63.0	mg
	16:2 ヘキサデカジエン酸	-	mg
	16:3 ヘキサデカトリエン酸	-	mg
	16:4 ヘキサデカテトラエン酸	-	mg
	18:2 n-6 リノール酸	36.0	mg
	18:3 n-3 α-リノレン酸	16.0	mg
	18:3 n-6 γ-リノレン酸	-	mg
	18:4 n-3 オクタデカテトラエン酸	22.0	mg
	20:2 n-6 イコサジエン酸	5.0	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	2.0	mg
	20:4 n-3 イコサテトラエン酸	13.0	mg
	20:4 n-6 アラキドン酸	58.0	mg
	20:5 n-3 イコサペンタエン酸	290.0	mg
21:5 n-3 ヘンイコサペンタエン酸	-	mg	
多 価 不 飽 和	22:2 ドコサジエン酸	0	mg
	22:4 n-6 ドコサテトラエン酸	-	mg
	22:5 n-3 ドコサペンタエン酸	34.0	mg
	22:5 n-6 ドコサペンタエン酸	0	mg
	22:6 n-3 ドコサヘキサエン酸	660.0	mg
	未同定物質	89	mg