

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：11029 食品群名/食品名：肉類/<畜肉類>/うし/〔和牛肉〕/ヒレ/赤肉/生

英名：MEAT/Beef/Japanese beef cattle, fillet, lean, raw

学名：Bos taurus

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		207	kcal	
		861	kJ	
水分		64.6	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(16.6)	g	
	たんぱく質	19.1	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	13.8	g	
	コレステロール	66	mg	
	脂質	15.0	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.3)	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	(0.3)	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	4.0	g	
	食物繊維総量	(0)	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		0.3	g	
有機酸		-	g	
灰分		1.0	g	
無機質	ナトリウム	40	mg	
	カリウム	340	mg	
	カルシウム	3	mg	
	マグネシウム	22	mg	
	リン	180	mg	
	鉄	2.5	mg	
	亜鉛	4.2	mg	
	銅	0.09	mg	
	マンガン	0.01	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	1
α -カロテン			-	μg
β -カロテン			-	μg
β -クリプトキサンチン			-	μg
β -カロテン当量			Tr	μg
レチノール活性当量		1	μg	
ビタミンD		0	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	0.4	mg
		β -トコフェロール	0	mg
		γ -トコフェロール	0	mg
	δ -トコフェロール	0	mg	
ビタミンK		4	μg	
ビタミンB1		0.09	mg	
ビタミンB2		0.24	mg	
ナイアシン		4.3	mg	
ナイアシン当量		(8.4)	mg	
ビタミンB6		0.37	mg	
ビタミンB12		1.6	μg	
葉酸		8	μg	
パントテン酸		1.28	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		1	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.1	g	