

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：13054 食品群名/食品名：乳類/<牛乳及び乳製品>/（発酵乳・乳酸菌飲料）/ヨーグルト/無脂肪無糖

英名：MILK AND MILK PRODUCTS/Yogurt/fat free, unsweetened

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		37	kcal
		158	kJ
水分		89.1	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	3.8	g
	たんぱく質	4.0	g
脂肪酸のトリアシルグリセロール当量		0.2	g
コレステロール		4	mg
脂質		0.3	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	4.3	g
	利用可能炭水化物（質量計）	4.1	g
	差引き法による利用可能炭水化物	4.9	g
	食物繊維総量	(0)	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		5.7	g
有機酸		1.1	g
灰分		0.8	g
ナトリウム		54	mg
カリウム		180	mg
カルシウム		140	mg
マグネシウム		13	mg
リン		110	mg
鉄		Tr	mg
亜鉛		0.4	mg
銅		0	mg
マンガン		0	mg
ヨウ素		16	μg
セレン		3	μg
クロム		0	μg
モリブデン		4	μg
ビタミンA	レチノール	3	μg
	α -カロテン	0	μg
	β -カロテン	2	μg
	β -クリプトキサンチン	-	μg
	β -カロテン当量	2	μg
レチノール活性当量		3	μg
ビタミンD		0	μg
ビタミンE	α -トコフェロール	0	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		0	μg
ビタミンB1		0.04	mg
ビタミンB2		0.17	mg
ナイアシン		0.1	mg
ナイアシン当量		1.1	mg
ビタミンB6		0.04	mg
ビタミンB12		0.2	μg
葉酸		16	μg
パントテン酸		0.35	mg
ビオチン		2.1	μg
ビタミンC		1	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		0.1	g