

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：05013 食品群名/食品名：種実類/（くり類）/中国ぐり/甘ぐり

英名：NUTS AND SEEDS/Chestnuts/Chinese chestnuts, roasted

学名：Castanea mollissima

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。 [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
廃棄率		20	%
エネルギー		207	kcal
		875	kJ
水分		44.4	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(4.3)	g
	たんぱく質	4.9	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	(0.9)	g
	コレステロール	(0)	mg
	脂質	0.9	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(43.9)	g
	利用可能炭水化物（質量計）	(40.2)	g
	差引き法による利用可能炭水化物	40.6	g
	食物繊維総量	8.5	g
	糖アルコール	-	g
炭水化物		48.5	g
有機酸		-	g
灰分		1.3	g
無機質	ナトリウム	2	mg
	カリウム	560	mg
	カルシウム	30	mg
	マグネシウム	71	mg
	リン	110	mg
	鉄	2.0	mg
	亜鉛	0.9	mg
	銅	0.51	mg
	マンガン	1.59	mg
	ヨウ素	0	μg
	セレン	1	μg
	クロム	0	μg
	モリブデン	1	μg
	ビタミンA	レチノール	(0)
α -カロテン		33	μg
β -カロテン		52	μg
β -クリプトキサンチン		0	μg
β -カロテン当量		68	μg
レチノール活性当量		6	μg
ビタミンD		(0)	μg
ビタミンE	α -トコフェロール	0.1	mg
	β -トコフェロール	Tr	mg
	γ -トコフェロール	12.0	mg
	δ -トコフェロール	0.2	mg
ビタミンK		0	μg
ビタミンB1		0.20	mg
ビタミンB2		0.18	mg
ナイアシン		1.3	mg
ナイアシン当量		(2.2)	mg
ビタミンB6		0.37	mg
ビタミンB12		(0)	μg
葉酸		100	μg
パントテン酸		0.57	mg
ビオチン		6.0	μg
ビタミンC		2	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		0	g