

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：04104 食品群名/食品名：豆類/だいず/〔全粒・全粒製品〕/全粒/青大豆/国産/乾

英名：

学名：

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		354	kcal	
		1473	kJ	
水分		12.5	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	31.4	g	
	たんぱく質	33.5	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	16.9	g	
	コレステロール	Tr	mg	
	脂質	19.3	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	8.5	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	8.1	g	
	差し引き法による利用可能炭水化物	12.9	g	
	食物繊維総量	20.1	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		30.1	g	
有機酸		1.6	g	
灰分		4.6	g	
無機質	ナトリウム	3	mg	
	カリウム	1700	mg	
	カルシウム	160	mg	
	マグネシウム	200	mg	
	リン	600	mg	
	鉄	6.5	mg	
	亜鉛	3.9	mg	
	銅	0.96	mg	
	マンガン	2.11	mg	
	ヨウ素	Tr	μg	
	セレン	9	μg	
	クロム	1	μg	
	モリブデン	450	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	0
α -カロテン			1	μg
β -カロテン			8	μg
β -クリプトキサンチン			1	μg
β -カロテン当量			9	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	2.3	mg
		β -トコフェロール	0.8	mg
		γ -トコフェロール	12.0	mg
		δ -トコフェロール	7.0	mg
ビタミンK		36	μg	
ビタミンB1		0.74	mg	
ビタミンB2		0.24	mg	
ナイアシン		2.4	mg	
ナイアシン当量		11.0	mg	
ビタミンB6		0.55	mg	
ビタミンB12		0	μg	
葉酸		260	μg	
パントテン酸		0.83	mg	
ビオチン		24.0	μg	
ビタミンC		2	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	