

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：10130 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（さけ・ます類）/ぎんざけ/養殖/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/salmon and trout, Coho salmon, cultured, raw

学名：Oncorhynchus kisutch

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		188	kcal	
		784	kJ	
水分		66.0	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	16.8	g	
	たんぱく質	19.6	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	11.4	g	
	コレステロール	60	mg	
	脂質	12.8	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	4.5	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		1.3	g	
無機質	ナトリウム	48	mg	
	カリウム	350	mg	
	カルシウム	12	mg	
	マグネシウム	25	mg	
	リン	290	mg	
	鉄	0.3	mg	
	亜鉛	0.6	mg	
	銅	0.05	mg	
	マンガン	0.01	mg	
	ヨウ素	9	μg	
	セレン	29	μg	
	クロム	1	μg	
	モリブデン	0	μg	
	ビタミン	A	レチノール	36
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		36	μg	
ビタミンD		15.0	μg	
E		α -トコフェロール	1.8	mg
		β -トコフェロール	Tr	mg
		γ -トコフェロール	Tr	mg
	δ -トコフェロール	Tr	mg	
ビタミンK		(0)	μg	
ビタミンB1		0.15	mg	
ビタミンB2		0.14	mg	
ナイアシン		5.3	mg	
ナイアシン当量		9.0	mg	
ビタミンB6		0.32	mg	
ビタミンB12		5.2	μg	
葉酸		9	μg	
パントテン酸		1.37	mg	
ビオチン		4.5	μg	
ビタミンC		1	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.1	g	