

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：10404 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（さば類）/ごまさば/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/mackerel, spotted mackerel, raw

学名：Scomber australasicus

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		50	%	
エネルギー		131	kcal	
		551	kJ	
水分		70.7	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	19.9	g	
	たんぱく質	23.0	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	3.7	g	
	コレステロール	59	mg	
	脂質	5.1	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）	(0.2)	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		66 mg	
	カリウム		420 mg	
	カルシウム		12 mg	
	マグネシウム		33 mg	
	リン		260 mg	
	鉄		1.6 mg	
	亜鉛		1.1 mg	
	銅		0.13 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	8 μg
			α -カロテン	0 μg
β -カロテン			0 μg	
β -クリプトキサンチン			0 μg	
β -カロテン当量			0 μg	
レチノール活性当量		8 μg		
ビタミンD		4.3 μg		
ビタミンE		α -トコフェロール	1.2 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		0.17 mg		
ビタミンB2		0.28 mg		
ナイアシン		15.0 mg		
ナイアシン当量		20.0 mg		
ビタミンB6		0.65 mg		
ビタミンB12		13.0 μg		
葉酸		10 μg		
パントテン酸		0.72 mg		
ビオチン		- μg		
ビタミンC		Tr mg		
アルコール		- g		
食塩相当量		0.2 g		