

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：10061 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（いわし類）/缶詰/味付け

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/sardine, Japanese pilchard, canned products, with seasoning

学名：Sardinops melanostictus

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		0	%	
エネルギー		203	kcal	
		851	kJ	
水分		59.1	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(17.0)	g	
	たんぱく質	20.4	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	10.3	g	
	コレステロール	85	mg	
	脂質	11.9	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	-	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	-	g	
	炭水化物	10.8	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		-	g	
灰分		2.9	g	
無機質	ナトリウム	560	mg	
	カリウム	240	mg	
	カルシウム	370	mg	
	マグネシウム	38	mg	
	リン	380	mg	
	鉄	2.3	mg	
	亜鉛	1.9	mg	
	銅	0.19	mg	
	マンガン	0.25	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	9
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		9	μg	
ビタミンD		20.0	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	2.1	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		0.03	mg	
ビタミンB2		0.30	mg	
ナイアシン		8.0	mg	
ナイアシン当量		(12.0)	mg	
ビタミンB6		0.27	mg	
ビタミンB12		13.0	μg	
葉酸		6	μg	
パントテン酸		0.61	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		(0)	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		1.4	g	