

## 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：04077 食品群名/食品名：豆類/だいず/[全粒・全粒製品]/全粒/黒大豆/国産/乾

英名：PULSES/Soybeans/mature seeds, whole, domestic, black seed coats, raw

学名：Glycine max

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

• (注意)  $\mu\text{g}$ 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		349	kcal		
		1452	kJ		
水分		12.7	g		
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	31.5	g		
	たんぱく質	33.9	g		
脂質		脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	16.5	g	
		コレステロール	Tr	mg	
		脂質	18.8	g	
炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	7.7	g	
		利用可能炭水化物（質量計）	7.3	g	
	炭水化物	差引き法による利用可能炭水化物	11.3	g	
	食物繊維総量	20.6	g		
	糖アルコール	-	g		
	炭水化物	28.9	g		
	有機酸	1.6	g		
灰分		4.6	g		
無機質		ナトリウム	1	mg	
		カリウム	1800	mg	
		カルシウム	140	mg	
		マグネシウム	200	mg	
		リン	620	mg	
		鉄	6.8	mg	
		亜鉛	3.7	mg	
		銅	0.96	mg	
		マンガン	2.24	mg	
		ヨウ素	0	$\mu\text{g}$	
		セレン	3	$\mu\text{g}$	
		クロム	2	$\mu\text{g}$	
		モリブデン	570	$\mu\text{g}$	
ビタミン	ビタミンA	レチノール	0	$\mu\text{g}$	
		$\alpha$ -カロテン	$\alpha$ -カロテン	1	$\mu\text{g}$
			$\beta$ -カロテン	24	$\mu\text{g}$
			$\beta$ -クリプトキサンチン	3	$\mu\text{g}$
		$\beta$ -カロテン当量	26	$\mu\text{g}$	
	レチノール活性当量	2	$\mu\text{g}$		
	ビタミンD	0	$\mu\text{g}$		
	ビタミンE	$\alpha$ -トコフェロール	3.1	mg	
		$\beta$ -トコフェロール	1.7	mg	
		$\gamma$ -トコフェロール	14.0	mg	
		$\delta$ -トコフェロール	10.0	mg	
	ビタミンK	36	$\mu\text{g}$		
	ビタミンB1	0.73	mg		
	ビタミンB2	0.23	mg		
	ナイアシン	2.5	mg		
	ナイアシン当量	11.0	mg		
	ビタミンB6	0.50	mg		
	ビタミンB12	0	$\mu\text{g}$		
	葉酸	350	$\mu\text{g}$		
	パントテン酸	0.98	mg		
ビオチン	26.0	$\mu\text{g}$			
ビタミンC	3	mg			
アルコール	-	g			
食塩相当量	0	g			