## 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: 10154 食品群名/食品名: 魚介類/<魚類>/(さば類)/まさば/生

英名: FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/mackerel, chub mackerel\*, raw [\*Syn. mackerel]

学名: Scomber japonicus

## 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 100 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	

た					
Real			成分名	値	単位
R83   kJ   K   K   K   K   K   K   K   K   K	廃	棄率			
	エン	ネル	ギー		kcal
た		- * * * * · · · · · · · · · · · · · · ·		883	kJ
たんぱく質	水分				g
たんぱく質   20.6   g   g   g   g   g   g   g   g   g	た、	ア	ミノ酸組成によるたんぱく質	17.8	g
たんぱく質					
照前機のトリアシルグリをロール当量 12.8 g コレステロール 61 mg 所で 16.8 g 利用可能炭水化物(単暦当量) (0.3) g 利用可能炭水化物(質量計) (0.3) g 利用可能炭水化物(質量計) (0.3) g を次水化物 2分割き法による利用可能炭水化物 6.2 g 地ブルコール - g 炭火か 1.1 g カリンム 330 mg カルシウム 330 mg カルシウム 330 mg カルシウム 330 mg カルシウム 30 mg リン 220 mg ガルシウム 30 mg リン 220 mg カルシウム 30 mg リン 220 mg カルシウム 30 mg フブデン 0.01 mg ヨウ素 21 μg セレン 70 μg モリブデン 0 μg モリブデン 0 μg テトコフェロール 37 μg レチノール活性当量 37 μg レチノールが性当量 37 μg レチノールが性当量 37 μg レチノールが性当量 37 μg レチノールが性当量 37 μg ローナーンが上の 0 mg テトコフェロール 0 mg ローナーンが上の 0 mg テトコフェロール 0 mg ローナーンが上の 0 mg ローナーフェロール 0 mg ローナーエーロール 0 mg ローナーローロール 0 mg ローナーローローローローローローローローローローローローローローローローローロ		たん	しぱく質	20.6	g
旧	質				
	шМ	脂	方酸のトリアシルグリセロール当量	12.8	g
勝雲   16.8 g   16.8 g   16.8 g   17 mg   17 mg   18 mg   1		コし	レステロール	61	mg
世		脂質		16.8	g
であっている		利	利用可能炭水化物 (単糖当量)	(0.3)	g
<ul> <li>競売 水化 水 次</li></ul>			利用可能炭水化物 (質量計)	(0.3)	g
検 水 化物		•			
代化物  全物繊維総量	炭				
物   物   一	水	•	差引き法による利用可能炭水化物	6.2	g
食物繊維総量	化物				
糖アルコール	1/1	<u> </u>	 	(0)	G
技术化物				(0)	
1				0.2	
大・リウム	<del>     </del>			0.3	
ナトリウム   110 mg   カルシウム   6 mg   でグネシウム   30 mg   mg   mm   1.1 mg   mm   mm   mm   mm   mm   mm   mm				1 1	
無機 数 1.2 mg が 1.1 mg で 1.1 m	) <u>/</u>	<u> </u>	도 11 가 ).		
### カルシウム		<u> </u>			
### (					
無機					
無機		_			
横数		<u> </u>			
類 の.12 mg	無		n		mg
Part			台 ————————————————————————————————————		
ヨウ素	只	-			mg
セレン       70 μg         クロム       2 μg         モリブデン       0 μg         ローカロテン       0 μg         カーカロテン       1 μg         カーカロテン当量       1 μg         レチノール活性当量       37 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       1.3 mg         タートコフェロール       0 mg         タートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 μg         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg					mg
クロム       2 μg         モリブデン       0 μg         ローカロテン       0 μg         タ ミ ン タ ミ ン ロール       βーカロテン					$\mu$ g
モリブデン       0 μg         マクランロテン       0 μg         ターカロテン       0 μg         βーカロテン       1 μg         レチノール活性当量       37 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       1.3 mg         ヴァートコフェロール       0 mg         タミンアートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 μg         ビタミンK       2 μg         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg		<u> </u>		70	$\mu$ g
レチノール 37 μg		ļ.		2	$\mu g$
ビタミンカロテン       0 μg         β-カロテン       1 μg         レチノール活性当量       37 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       1.3 mg         ヴィートコフェロール       0 mg         カートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 μg         ビタミンK       2 μg         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg          アルコール       - g		モリ	Jブデン 	0	$\mu g$
タミンカロテン       1 μg         β-カロテン当量       1 μg         レチノール活性当量       37 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       1.3 mg         ヴィートコフェロール       0 mg         タートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 μg         ビタミンK       2 μg         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg			レチノール	37	$\mu g$
E			α-カロテン	0	$\mu$ g
ン A       β-クリプトキサンチン 0 μg         レチノール活性当量       1 μg         ビタミンD       5.1 μg         ビタミンD       1.3 mg         ヴィートコフェロール       0 mg         タ トコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 μg         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         ペントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         アルコール       - g			β-カロテン	1	$\mu g$
レチノール活性当量			β-クリプトキサンチン	0	$\mu$ g
ビタミンD 5.1 μg  ビ α-トコフェロール 1.3 mg タ β-トコフェロール 0 mg シ レクトコフェロール 0 mg ミ レクミンK 2 μg ビタミンB1 0.21 mg ビタミンB2 0.31 mg ナイアシン 12.0 mg ビタミンB6 0.59 mg ビタミンB12 13.0 μg 乗酸 11 μg パントテン酸 0.66 mg ビオチン 4.9 μg アルコール - g		A	β-カロテン当量	1	$\mu$ g
ビ ロートコフェロール       1.3 mg         タ ラートコフェロール       0 mg         ン ク E カートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 μg         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         アルコール       - g			レチノール活性当量	37	$\mu$ g
タミンカトコフェロール       0 mg         タ E カートコフェロール       0 mg         シン E カートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 $\mu$ g         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 $\mu$ g         葉酸       11 $\mu$ g         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 $\mu$ g         ビクミンC       1 mg         アルコール       - g		ピク	カミンD	5.1	$\mu$ g
ビタ と ファートコフェロール       0 mg         グ と ファートコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 $\mu$ g         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 $\mu$ g         葉酸       11 $\mu$ g         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 $\mu$ g         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g			α-トコフェロール	1.3	mg
ビタ E $\nu$ - トコフェロール       0 mg         シ E $\delta$ - トコフェロール       0 mg         ビタミンK       2 $\mu$ g         ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 $\mu$ g         葉酸       11 $\mu$ g         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 $\mu$ g         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g			<b>β-トコフェロール</b>	0	mg
タ E	ビ		γ-トコフェロール	0	mg
ン       ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g		E	δ-トコフェロール	0	mg
ビタミンB1       0.21 mg         ビタミンB2       0.31 mg         ナイアシン       12.0 mg         ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g	))]	ビグ	マミンK	2	μg
ナイアシン       12.0 mg         ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g		ビグ	プミンB1	0.21	mg
ナイアシン当量       16.0 mg         ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g		ビク	♥ミンB2	0.31	mg
ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g		ナノ	イアシン	12.0	mg
ビタミンB6       0.59 mg         ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g		ナノ		16.0	mg
ビタミンB12       13.0 μg         葉酸       11 μg         パントテン酸       0.66 mg         ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g		ビグ	フミンB6	0.59	mg
葉酸 11 μg パントテン酸 0.66 mg ビオチン 4.9 μg ビタミンC 1 mg アルコール - g		<u> </u>			
パントテン酸 0.66 mg ビオチン 4.9 μg ビタミンC 1 mg アルコール - g		<u> </u>			
ビオチン       4.9 μg         ビタミンC       1 mg         アルコール       - g					
ビタミンC 1 mg アルコール - g					
アルコール - g					
				0.3	 