

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： 06103 食品群名/食品名： 野菜類/（しょうが類）/しょうが/根茎/皮なし/生

英名： VEGETABLES/Ginger/mature rhizome, raw

学名： *Zingiber officinale*

01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- ・ (注意) μ 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。

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				20	%	
エネルギー				28	kcal	
				117	kJ	
水分				91.4	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質			0.7	g	
	たんぱく質			0.9	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量			(0.2)	g	
	コレステロール			(0)	mg	
	脂質			0.3	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）		4.2	g	
		利用可能炭水化物（質量計）		4.0	g	
		差引き法による利用可能炭水化物		4.6	g	
	食物繊維総量			2.1	g	
	糖アルコール			-	g	
	炭水化物			6.6	g	
	有機酸			0.1	g	
灰分				0.7	g	
無機質	ナトリウム			6	mg	
	カリウム			270	mg	
	カルシウム			12	mg	
	マグネシウム			27	mg	
	リン			25	mg	
	鉄			0.5	mg	
	亜鉛			0.1	mg	
	銅			0.06	mg	
	マンガン			5.01	mg	
	ヨウ素			0	μg	
	セレン			1	μg	
	クロム			1	μg	
	モリブデン			6	μg	
	ビタミン	ビタミンA		レチノール	(0)	μg
α-カロテン				1	μg	
β-カロテン				4	μg	
β-クリプトキサンチン				0	μg	
			β-カロテン当量	5	μg	
		レチノール活性当量			Tr	μg
ビタミンD				(0)	μg	
ビタミンE		α-トコフェロール	0.1	mg		
		β-トコフェロール	Tr	mg		
		γ-トコフェロール	0.8	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				0.02	mg	
ナイアシン				0.6	mg	
ナイアシン当量				0.8	mg	
ビタミンB6				0.13	mg	
ビタミンB12				(0)	μg	
葉酸				8	μg	
パントテン酸				0.21	mg	
ビオチン				0.7	μg	
ビタミンC				2	mg	
アルコール				-	g	
食塩相当量				0	g	