

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：08039 食品群名/食品名：きのこ類/しいたけ/生しいたけ/菌床栽培/生

英名：MUSHROOMS/"Shiitake", bed-log cultivation, fresh, raw

学名：Lentinula edodes

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		20	%	
エネルギー		25	kcal	
		102	kJ	
水分		89.6	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	2.0	g	
	たんぱく質	3.1	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（単糖当量）	0.7	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	0.7	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	1.3	g	
	食物繊維総量	4.9	g	
	糖アルコール	1.2	g	
炭水化物		6.4	g	
有機酸		0.2	g	
灰分		0.6	g	
無機質	ナトリウム	1	mg	
	カリウム	290	mg	
	カルシウム	1	mg	
	マグネシウム	14	mg	
	リン	87	mg	
	鉄	0.4	mg	
	亜鉛	0.9	mg	
	銅	0.10	mg	
	マンガン	0.21	mg	
	ヨウ素	0	μg	
	セレン	5	μg	
	クロム	1	μg	
	モリブデン	4	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	0
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		0	μg	
ビタミンD		0.3	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	0	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		0.13	mg	
ビタミンB2		0.21	mg	
ナイアシン		3.4	mg	
ナイアシン当量		4.0	mg	
ビタミンB6		0.21	mg	
ビタミンB12		0	μg	
葉酸		49	μg	
パントテン酸		1.21	mg	
ビオチン		7.6	μg	
ビタミンC		0	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0	g	