

## 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：11214 食品群名/食品名：肉類/&lt;鳥肉類&gt;/にわとり/[親・主品目]/むね/皮なし/生

英名：MEAT/Chicken/culled, breast, meat without skin, raw

学名：Gallus gallus

## 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		0	%
エネルギー		113	kcal
		477	kJ
水分		72.8	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(19.7)	g
	たんぱく質	24.4	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	1.5	g
	コレステロール	73	mg
	脂質	1.9	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	0	g
	利用可能炭水化物（質量計）	0	g
	差引き法による利用可能炭水化物	5.1	g
	食物繊維総量	(0)	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		0	g
有機酸		-	g
灰分		0.9	g
無機質	ナトリウム		34 mg
	カリウム		210 mg
	カルシウム		5 mg
	マグネシウム		26 mg
	リン		150 mg
	鉄		0.4 mg
	亜鉛		0.7 mg
	銅		0.05 mg
	マンガン		0.01 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
α-カロテン			- μg
β-カロテン			- μg
β-クリプトキサンチン			- μg
β-カロテン当量			Tr μg
レチノール活性当量		50 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	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		20 μg	
ビタミンB1		0.06 mg	
ビタミンB2		0.10 mg	
ナイアシン		8.4 mg	
ナイアシン当量		(13.0) mg	
ビタミンB6		0.47 mg	
ビタミンB12		0.2 μg	
葉酸		5 μg	
パントテン酸		1.13 mg	
ビオチン		- μg	
ビタミンC		1 mg	
アルコール		- g	
食塩相当量		0.1 g	