

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：10042 食品群名/食品名：魚介類/<魚類>/（いわし類）/うるめいわし/生

英名：FISH, MOLLUSKS AND CRUSTACEANS/Fish/sardine, Pacific round herring*, raw [*Syn. red-eye round herring]

学名：Etrumeus teres

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		35	%	
エネルギー		124	kcal	
		521	kJ	
水分		71.7	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	18.4	g	
	たんぱく質	21.3	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	3.6	g	
	コレステロール	60	mg	
	脂質	4.8	g	
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.3)	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	(0.3)	g	
	炭水化物	4.4	g	
	食物繊維総量	(0)	g	
	糖アルコール	-	g	
炭水化物		0.3	g	
有機酸		-	g	
灰分		1.9	g	
無機質	ナトリウム	95	mg	
	カリウム	440	mg	
	カルシウム	85	mg	
	マグネシウム	37	mg	
	リン	290	mg	
	鉄	2.3	mg	
	亜鉛	1.3	mg	
	銅	0.16	mg	
	マンガン	-	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	130
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		130	μg	
ビタミンD		9.0	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	1.6	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		0.08	mg	
ビタミンB2		0.36	mg	
ナイアシン		8.0	mg	
ナイアシン当量		12.0	mg	
ビタミンB6		0.55	mg	
ビタミンB12		14.0	μg	
葉酸		16	μg	
パントテン酸		1.25	mg	
ビオチン		-	μg	
ビタミンC		1	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.2	g	