

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06269 食品群名/食品名： 野菜類/ほうれんそう/葉、冷凍

英名： VEGETABLES/Spinach/leaves, frozen

学名： *Spinacia oleracea*

一般成分-無機質-ビタミン類-アミノ酸-脂肪酸-炭水化物-有機酸等

(注意) μgは、マイクログラムを表す。

可食部 100 g当たりの数値。

成分名		値	単位	
廃棄率		0	%	
エネルギー		22	kcal	
		91	kJ	
水分		92.2	g	
たんぱく質		2.9	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		2.3	g	
脂質		0.3	g	
トリアシルグリセロール当量		0.2	g	
炭水化物		3.4	g	
灰分		1	g	
無機質	ナトリウム		120 mg	
	カリウム		210 mg	
	カルシウム		100 mg	
	マグネシウム		51 mg	
	リン		46 mg	
	鉄		1.2 mg	
	亜鉛		0.5 mg	
	銅		0.1 mg	
	マンガン		0.8 mg	
	ヨウ素		1 μg	
	セレン		Tr μg	
	クロム		7 μg	
	モリブデン		15 μg	
ビタミン	レチノール		0 μg	
	A	カロテン	α	6 μg
			β	5300 μg
		β-クリプトキサンチン		21 μg
		β-カロテン当量		5300 μg
		レチノール活性当量		440 μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	2.7 mg
			β	Tr mg
			γ	0.2 mg
			δ	0 mg
	K		300 μg	
	B1		0.06 mg	
	B2		0.13 mg	
	ナイアシン		0.4 mg	
	ナイアシン当量		1.4 mg	
	B6		0.1 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		120 μg	
	パントテン酸		0.15 mg	
	ビオチン		2.7 μg	
	C		19 mg	
	脂肪酸	飽和		0.03 g
一価不飽和		0.01 g		
多価不飽和		0.12 g		
コレステロール		0 mg		
単糖当量		0.6 g		
食物繊維	水溶性		0.7 g	
	不溶性		2.6 g	
	総量		3.3 g	
食塩相当量		0.3 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		