

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06318 食品群名/食品名： 野菜類/れんこん/根茎、ゆで

英名： VEGETABLES/East Indian lotus root/rhizome, boiled

学名： *Nelumbo nucifera*

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		66	kcal	
		276	kJ	
水分		81.9	g	
たんぱく質		1.3	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-0.9	g	
脂質		0.1	g	
トリアシルグリセロール当量		(Tr)	g	
炭水化物		16.1	g	
灰分		0.6	g	
無機質	ナトリウム		15 mg	
	カリウム		240 mg	
	カルシウム		20 mg	
	マグネシウム		13 mg	
	リン		78 mg	
	鉄		0.4 mg	
	亜鉛		0.3 mg	
	銅		0.05 mg	
	マンガン		0.8 mg	
	ヨウ素		- μg	
	セレン		- μg	
	クロム		- μg	
	モリブデン		- μg	
	ビタミン	レチノール		0 μg
A		カロテン	α	0 μg
			β	3 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		3 μg
		レチノール活性当量		Tr μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	0.6 mg
			β	Tr mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
K		0 μg		
B1		0.06 mg		
B2		0 mg		
ナイアシン		0.2 mg		
ナイアシン当量		-0.4 mg		
B6		0.07 mg		
B12		0 μg		
葉酸		8 μg		
パントテン酸		0.49 mg		
ビオチン		- μg		
C		18 mg		
脂肪酸		飽和		-0.01 g
		一価不飽和		-0.01 g
		多価不飽和		-0.02 g
コレステロール		0 mg		
単糖当量		-13.9 g		
食物繊維	水溶性		0.2 g	
	不溶性		2.1 g	
	総量		2.3 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		91 %		