

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06085 食品群名/食品名： 野菜類/ごぼう/根、ゆで

英名： VEGETABLES/Edible burdock/root, boiled

学名： *Arctium lappa*

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		58	kcal	
		243	kJ	
水分		83.9	g	
たんぱく質		1.5	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-0.9	g	
脂質		0.2	g	
トリアシルグリセロール当量		-0.2	g	
炭水化物		13.7	g	
灰分		0.6	g	
無機質	ナトリウム		11 mg	
	カリウム		210 mg	
	カルシウム		48 mg	
	マグネシウム		40 mg	
	リン		46 mg	
	鉄		0.7 mg	
	亜鉛		0.7 mg	
	銅		0.16 mg	
	マンガン		0.16 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	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
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.6 mg
			β	0 mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
	K		Tr μg	
	B1		0.03 mg	
	B2		0.02 mg	
	ナイアシン		0.2 mg	
	ナイアシン当量		-0.4 mg	
	B6		0.09 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		61 μg	
	パントテン酸		0.19 mg	
	ビオチン		- μg	
	C		1 mg	
	脂肪酸	飽和		-0.03 g
一価不飽和		-0.05 g		
多価不飽和		-0.08 g		
コレステロール		0 mg		
単糖当量		-0.9 g		
食物繊維	水溶性		2.7 g	
	不溶性		3.4 g	
	総量		6.1 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		91 %		