

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06202 食品群名/食品名： 野菜類/（なばな類）/和種なばな/花らい・茎、ゆで

英名： VEGETABLES/Turnip rape/flower buds and stems, boiled

学名： *Brassica rapa Oleifera* Group

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		28	kcal	
		117	kJ	
水分		90.2	g	
たんぱく質		4.7	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-3.8	g	
脂質		0.1	g	
トリアシルグリセロール当量		-0.1	g	
炭水化物		4.3	g	
灰分		0.7	g	
無機質	ナトリウム		7 mg	
	カリウム		170 mg	
	カルシウム		140 mg	
	マグネシウム		19 mg	
	リン		86 mg	
	鉄		1.7 mg	
	亜鉛		0.4 mg	
	銅		0.07 mg	
	マンガン		0.25 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	2400 μg
		β-クリプトキサンチン		20 μg
		β-カロテン当量		2400 μg
		レチノール活性当量		200 μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	2.8 mg
			β	Tr mg
			γ	0.6 mg
			δ	0 mg
K		250 μg		
B1		0.07 mg		
B2		0.14 mg		
ナイアシン		0.5 mg		
ナイアシン当量		-1.9 mg		
B6		0.11 mg		
B12		0 μg		
葉酸		190 μg		
パントテン酸		0.3 mg		
ピオチン		- μg		
C		44 mg		
脂肪酸		飽和		-0.01 g
	一価不飽和		(Tr) g	
	多価不飽和		-0.04 g	
コレステロール		0 mg		
単糖当量		- g		
食物繊維	水溶性		1.3 g	
	不溶性		3 g	
	総量		4.3 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		98 %		