

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号：02012 食品群名/食品名：いも及びでん粉類/（さといも類）/さといも/球茎、冷凍

英名：POTATOES AND STARCHES/Taro/"Satoimo", corn, frozen

学名：Colocasia esculenta

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100g当たりの数値。

成分名		値	単位	
廃棄率		0	%	
エネルギー		72	kcal	
		301	kJ	
水分		80.9	g	
たんぱく質		2.2	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		1.7	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		16.1	g	
灰分		0.7	g	
無機質	ナトリウム		3 mg	
	カリウム		340 mg	
	カルシウム		20 mg	
	マグネシウム		20 mg	
	リン		53 mg	
	鉄		0.6 mg	
	亜鉛		0.4 mg	
	銅		0.13 mg	
	マンガン		0.57 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	5 μg
	β-クリプトキサンチン		0 μg	
	β-カロテン当量		5 μg	
	レチノール活性当量		Tr μg	
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.7 mg
			β	0 mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
	K		0 μg	
	B1		0.07 mg	
	B2		0.01 mg	
	ナイアシン		0.7 mg	
	ナイアシン当量		1.5 mg	
	B6		0.14 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		22 μg	
	パントテン酸		0.32 mg	
	ビオチン		- μg	
C		5 mg		
脂肪酸	飽和		0.02 g	
	一価不飽和		0.01 g	
	多価不飽和		0.03 g	
コレステロール		0 mg		
単糖当量		13.7 g		
食物繊維	水溶性		0.8 g	
	不溶性		1.2 g	
	総量		2 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		