

食品詳細 【出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）】

食品番号： 06226 食品群名/食品名： 野菜類/（ねぎ類）/根深ねぎ/葉/軟白/生

英名： VEGETABLES/Welsh onions/"Nebuka-negi" (large variety, blanching cultivation), leaves, raw

学名： *Allium fistulosum*

01.一般成分表-無機質-ビタミン類

(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		40	%
エネルギー		35	kcal
		146	kJ
水分		89.6	g
たんばく質	アミノ酸組成によるたんばく質	1.0	g
	たんばく質	1.4	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	Tr	g
	コレステロール	2	mg
	脂質	0.1	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	3.6	g
	利用可能炭水化物（質量計）	3.6	g
	差し引き法による利用可能炭水化物	6.4	g
	食物繊維総量	2.5	g
	糖アルコール	-	g
	炭水化物	8.3	g
	有機酸	-	g
灰分		0.5	g
無機質	ナトリウム	Tr	mg
	カリウム	200	mg
	カルシウム	36	mg
	マグネシウム	13	mg
	リン	27	mg
	鉄	0.3	mg
	亜鉛	0.3	mg
	銅	0.04	mg
	マンガン	0.12	mg
	ヨウ素	0	μg
	セレン	Tr	μg
	クロム	0	μg
	モリブデン	2	μg
ビタミンA	レチノール	(0)	μg
	α-カロテン	0	μg
	β-カロテン	82	μg
	β-クリプトキサンチン	1	μg
	β-カロテン当量	83	μg
レチノール活性当量		7	μg
ビタミンD		(0)	μg
ビタミンE	α-トコフェロール	0.2	mg
	β-トコフェロール	0	mg
	γ-トコフェロール	0	mg
	δ-トコフェロール	0	mg
ビタミンK		8	μg
ビタミンB1		0.05	mg
ビタミンB2		0.04	mg
ナイアシン		0.4	mg
ナイアシン当量		0.6	mg
ビタミンB6		0.12	mg
ビタミンB12		(0)	μg
葉酸		72	μg
パントテン酸		0.17	mg
ピオチン		1.0	μg
ビタミンC		14	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		0	g

() 内の0以外の推定値は、可食部の○○g当たりの数値を変更しても反映されません。