

食品詳細 【出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）】

食品番号： 06212 食品群名/食品名： 野菜類/（にんじん類）/にんじん/根/皮つき/生

英名： VEGETABLES/Carrot/regular (European type), root with skin, raw

学名： *Daucus carota*

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		3	%
エネルギー		35	kcal
		149	kJ
水分		89.1	g
たんばく質	アミノ酸組成によるたんばく質	0.5	g
	たんばく質	0.7	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	0.1	g
	コレステロール	(0)	mg
	脂質	0.2	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	5.9	g
	利用可能炭水化物（質量計）	5.8	g
	差し引き法による利用可能炭水化物	6.8	g
	食物繊維総量	2.8	g
	糖アルコール	-	g
	炭水化物	9.3	g
	有機酸	-	g
灰分		0.8	g
無機質	ナトリウム	28	mg
	カリウム	300	mg
	カルシウム	28	mg
	マグネシウム	10	mg
	リン	26	mg
	鉄	0.2	mg
	亜鉛	0.2	mg
	銅	0.05	mg
	マンガン	0.12	mg
	ヨウ素	-	μg
	セレン	-	μg
	クロム	-	μg
	モリブデン	-	μg
ビタミンA	レチノール	(0)	μg
	α-カロテン	3300	μg
	β-カロテン	6900	μg
	β-クリプトキサンチン	0	μg
	β-カロテン当量	8600	μg
レチノール活性当量		720	μg
ビタミンD		(0)	μg
ビタミンE	α-トコフェロール	0.4	mg
	β-トコフェロール	Tr	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	ビタミンK	17	μg
	ビタミンB1	0.07	mg
	ビタミンB2	0.06	mg
	ナイアシン	0.8	mg
	ナイアシン当量	1.0	mg
	ビタミンB6	0.10	mg
	ビタミンB12	(0)	μg
	葉酸	21	μg
	パントテン酸	0.37	mg
	ピオチン	-	μg
	ビタミンC	6	mg
アルコール	-	g	
食塩相当量	0.1	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。