

食品詳細 【出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）】

食品番号： 06153 食品群名/食品名： 野菜類/（たまねぎ類）/たまねぎ/りん茎/生

英名： VEGETABLES/Onions/bulb, raw

学名： *Allium cepa*

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		6	%
エネルギー		33	kcal
		139	kJ
水分		90.1	g
たんばく質	アミノ酸組成によるたんばく質	0.7	g
	たんばく質	1.0	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	1	mg
	脂質	0.1	g
炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	7.0	g
	利用可能炭水化物（質量計）	6.9	g
	差し引き法による利用可能炭水化物	7.1	g
	食物繊維総量	1.5	g
	糖アルコール	-	g
	炭水化物	8.4	g
	有機酸	0.2	g
灰分		0.4	g
無機質	ナトリウム	2	mg
	カリウム	150	mg
	カルシウム	17	mg
	マグネシウム	9	mg
	リン	31	mg
	鉄	0.3	mg
	亜鉛	0.2	mg
	銅	0.05	mg
	マンガン	0.15	mg
	ヨウ素	1	μg
	セレン	1	μg
	クロム	0	μg
	モリブデン	1	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	1	μg
	β-クリプトキサンチン	0	μg
	β-カロテン当量	1	μg
レチノール活性当量		0	μg
ビタミンD		0	μg
ビタミンE	α-トコフェロール	Tr	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		0	μg
ビタミンB1		0.04	mg
ビタミンB2		0.01	mg
ナイアシン		0.1	mg
ナイアシン当量		0.3	mg
ビタミンB6		0.14	mg
ビタミンB12		0	μg
葉酸		15	μg
パントテン酸		0.17	mg
ピオチン		0.6	μg
ビタミンC		7	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。