

食品詳細【出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）】

食品番号：06174 食品群名/食品名：野菜類/とうがん/果実/ゆで

英名：VEGETABLES/Chinese preserving melon/fruit, boiled

学名：Benincasa hispida

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	0	%	
エネルギー	15	kcal	
	63	kJ	
水分	95.3	g	
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質 (0.4)	g	
	たんぱく質	0.6	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	0.1	g
炭水化物	利用可能炭水化物 (単糖当量)	-	g
	利用可能炭水化物 (質量計)	-	g
	差引き法による利用可能炭水化物	2.4	g
	食物繊維総量	1.5	g
	糖アルコール	-	g
	炭水化物	3.7	g
	有機酸	-	g
灰分	0.3	g	
無機質	ナトリウム	1	mg
	カリウム	200	mg
	カルシウム	22	mg
	マグネシウム	7	mg
	リン	19	mg
	鉄	0.3	mg
	亜鉛	0.1	mg
	銅	0.01	mg
	マンガン	0.02	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	0	μg
	β-カロテン (0)	μg	
	β-クリプトキサンチン	0	μg
	β-カロテン当量 (0)	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	0.1	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	Tr	μg	
ビタミンB1	0.01	mg	
ビタミンB2	0.01	mg	
ナイアシン	0.4	mg	
ナイアシン当量 (0.5)	mg		
ビタミンB6	0.03	mg	
ビタミンB12 (0)	μg		
葉酸	25	μg	
パントテン酸	0.20	mg	
ビオチン	-	μg	
ビタミンC	27	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。