

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号：06011 食品群名/食品名：野菜類/いんげんまめ/さやいんげん/若ざや、ゆで

英名：VEGETABLES/Kidney beans/"Sayaingen", immature pods, boiled

学名：Phaseolus vulgaris

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		26	kcal	
		109	kJ	
水分		91.7	g	
たんぱく質		1.8	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.2	g	
脂質		0.2	g	
トリアシルグリセロール当量		-0.2	g	
炭水化物		5.5	g	
灰分		0.8	g	
無機質	ナトリウム		1 mg	
	カリウム		270 mg	
	カルシウム		57 mg	
	マグネシウム		22 mg	
	リン		43 mg	
	鉄		0.7 mg	
	亜鉛		0.3 mg	
	銅		0.06 mg	
	マンガン		0.34 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	150 μg
			β	500 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		580 μg
		レチノール活性当量		48 μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.2 mg
			β	0 mg
			γ	0.4 mg
			δ	0 mg
	K		51 μg	
	B1		0.06 mg	
	B2		0.1 mg	
	ナイアシン		0.5 mg	
	ナイアシン当量		-0.8 mg	
	B6		0.07 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		53 μg	
	パントテン酸		0.16 mg	
	ピオチン		- μg	
	C		6 mg	
	脂肪酸	飽和		-0.04 g
一価不飽和		-0.01 g		
多価不飽和		-0.1 g		
コレステロール		Tr mg		
単糖当量		-2.4 g		
食物繊維	水溶性		0.6 g	
	不溶性		2 g	
	総量		2.6 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		94 %		