

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06017 食品群名/食品名： 野菜類/えだまめ/冷凍

英名： VEGETABLES/Soybeans/immature*, frozen [*Syn. Green soybeans]

学名： *Glycine max*

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 100 g当たりの数値。

成分名		値	単位	
廃棄率		50	%	
エネルギー		159	kcal	
		665	kJ	
水分		67.1	g	
たんぱく質		13	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-11.1	g	
脂質		7.6	g	
トリアシルグリセロール当量		7.2	g	
炭水化物		10.6	g	
灰分		1.7	g	
無機質	ナトリウム		5 mg	
	カリウム		650 mg	
	カルシウム		76 mg	
	マグネシウム		76 mg	
	リン		190 mg	
	鉄		2.5 mg	
	亜鉛		1.4 mg	
	銅		0.42 mg	
	マンガン		1.12 mg	
	ヨウ素		2 μg	
	セレン		2 μg	
	クロム		0 μg	
	モリブデン		190 μg	
	ビタミン	レチノール		0 μg
A		カロテン	α	22 μg
			β	170 μg
		β-クリプトキサンチン		4 μg
		β-カロテン当量		180 μg
		レチノール活性当量		15 μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	1.2 mg
			β	0.2 mg
			γ	8.2 mg
			δ	3.8 mg
K		28 μg		
B1		0.28 mg		
B2		0.13 mg		
ナイアシン		1.6 mg		
ナイアシン当量		-4.5 mg		
B6		0.14 mg		
B12		0 μg		
葉酸		310 μg		
パントテン酸		0.51 mg		
ビオチン		9.2 μg		
C		27 mg		
脂肪酸		飽和		0.95 g
		一価不飽和		2.58 g
		多価不飽和		3.34 g
コレステロール		0 mg		
単糖当量		5.3 g		
食物繊維	水溶性		1.4 g	
	不溶性		5.9 g	
	総量		7.3 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		