

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06033 食品群名/食品名： 野菜類/オクラ/果実、ゆで

英名： VEGETABLES/Okra/pods, boiled

学名： *Abelmoschus esculentus*

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		15	%	
エネルギー		33	kcal	
		138	kJ	
水分		89.4	g	
たんぱく質		2.1	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.5	g	
脂質		0.1	g	
トリアシルグリセロール当量		-0.1	g	
炭水化物		7.6	g	
灰分		0.8	g	
無機質	ナトリウム		4 mg	
	カリウム		280 mg	
	カルシウム		90 mg	
	マグネシウム		51 mg	
	リン		56 mg	
	鉄		0.5 mg	
	亜鉛		0.5 mg	
	銅		0.11 mg	
	マンガン		0.48 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	0 μg
			β	720 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		720 μg
		レチノール活性当量		60 μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	1.2 mg
			β	0 mg
			γ	0.1 mg
			δ	0 mg
	K		75 μg	
	B1		0.09 mg	
	B2		0.09 mg	
	ナイアシン		0.8 mg	
	ナイアシン当量		-1.2 mg	
	B6		0.08 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		110 μg	
	パントテン酸		0.42 mg	
	ビオチン		- μg	
	C		7 mg	
	脂肪酸	飽和		-0.02 g
一価不飽和		-0.01 g		
多価不飽和		-0.02 g		
コレステロール		Tr mg		
単糖当量		-2.1 g		
食物繊維	水溶性		1.6 g	
	不溶性		3.6 g	
	総量		5.2 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		97 %		