

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号：06021 食品群名/食品名：野菜類/（えんどう類）/さやえんどう/若ざや、ゆで

英名：VEGETABLES/Peas/snow peas, immature pods, boiled

学名：Pisum sativum

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		34	kcal	
		142	kJ	
水分		89.1	g	
たんぱく質		3.2	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.8	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		7	g	
灰分		0.5	g	
無機質	ナトリウム		1 mg	
	カリウム		160 mg	
	カルシウム		36 mg	
	マグネシウム		23 mg	
	リン		61 mg	
	鉄		0.8 mg	
	亜鉛		0.6 mg	
	銅		0.09 mg	
	マンガン		0.39 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	580 μg
		β-クリプトキサンチン		4 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	0.7 mg
			β	0 mg
			γ	0.2 mg
			δ	0 mg
K		40 μg		
B1		0.14 mg		
B2		0.1 mg		
ナイアシン		0.6 mg		
ナイアシン当量		-1 mg		
B6		0.06 mg		
B12		0 μg		
葉酸		56 μg		
パントテン酸		0.47 mg		
ピオチン		- μg		
C		44 mg		
脂肪酸		飽和		-0.04 g
	一価不飽和		-0.02 g	
	多価不飽和		-0.09 g	
コレステロール		0 mg		
単糖当量		-4 g		
食物繊維	水溶性		0.9 g	
	不溶性		2.2 g	
	総量		3.1 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		98 %		