

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06084 食品群名/食品名： 野菜類/ごぼう/根、生

英名： VEGETABLES/Edible burdock/root, raw

学名： *Arctium lappa*

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				10	%
エネルギー				65	kcal
				272	kJ
水分				81.7	g
たんぱく質				1.8	g
	アミノ酸組成によるたんぱく質			1.1	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				15.4	g
灰分				0.9	g
無機質	ナトリウム			18	mg
	カリウム			320	mg
	カルシウム			46	mg
	マグネシウム			54	mg
	リン			62	mg
	鉄			0.7	mg
	亜鉛			0.8	mg
	銅			0.21	mg
	マンガン			0.18	mg
	ヨウ素			2	μg
	セレン			1	μg
	クロム			1	μg
	モリブデン			1	μg
ビタミン	A	レチノール		0	μg
		カロテン	α	0	μg
			β	1	μg
		β-クリプトキサンチン		0	μg
		β-カロテン当量		1	μg
		レチノール活性当量		Tr	μg
	D			0	μg
	E	トコフェロール	α	0.6	mg
			β	0	mg
			γ	0	mg
			δ	0	mg
	K			Tr	μg
	B1			0.05	mg
	B2			0.04	mg
	ナイアシン			0.4	mg
	ナイアシン当量			0.6	mg
	B6			0.1	mg
	B12			0	μg
	葉酸			68	μg
	パントテン酸			0.23	mg
	ビオチン			1.3	μg
	C			3	mg
脂肪酸	飽和			-0.02	g
	一価不飽和			-0.02	g
	多価不飽和			-0.04	g
コレステロール				0	mg
単糖当量				1.1	g
食物繊維	水溶性			2.3	g
	不溶性			3.4	g
	総量			5.7	g
食塩相当量				0	g
アルコール				-	g
重量変化率				-	%