

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 08039 食品群名/食品名： きのこ類/しいたけ/しいたけ/菌床栽培、生

英名： MUSHROOMS/"Shiitake", bed-log cultivation, fresh, raw

学名： *Lentinula edodes*

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		20	%	
エネルギー		19	kcal	
		79	kJ	
水分		90.3	g	
たんぱく質		3	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		1.9	g	
脂質		0.3	g	
トリアシルグリセロール当量		0.2	g	
炭水化物		5.7	g	
灰分		0.6	g	
無機質	ナトリウム		1 mg	
	カリウム		280 mg	
	カルシウム		1 mg	
	マグネシウム		15 mg	
	リン		87 mg	
	鉄		0.3 mg	
	亜鉛		1 mg	
	銅		0.09 mg	
	マンガン		0.22 mg	
	ヨウ素		0 μg	
	セレン		6 μg	
	クロム		1 μg	
	モリブデン		4 μg	
	ビタミン	A	レチノール	
カロテン			α	0 μg
			β	0 μg
β-クリプトキサンチン			0 μg	
β-カロテン当量			0 μg	
レチノール活性当量			0 μg	
D		0.4 μg		
E		トコフェロール	α	0 mg
			β	0 mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
K		0 μg		
B1		0.13 mg		
B2		0.2 mg		
ナイアシン		3.1 mg		
ナイアシン当量		3.8 mg		
B6		0.21 mg		
B12		0 μg		
葉酸		44 μg		
パントテン酸		1.05 mg		
ビオチン		7.3 μg		
C		0 mg		
脂肪酸		飽和		0.04 g
		一価不飽和		0.01 g
		多価不飽和		0.15 g
コレステロール		0 mg		
単糖当量		0.6 g		
食物繊維	水溶性		0.4 g	
	不溶性		3.8 g	
	総量		4.2 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		