

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06207 食品群名/食品名： 野菜類/（にら類）/にら/葉、生

英名： VEGETABLES/Chinese chive/leaves, raw

学名： *Allium tuberosum*

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		5	%	
エネルギー		21	kcal	
		88	kJ	
水分		92.6	g	
たんぱく質		1.7	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		1.2	g	
脂質		0.3	g	
トリアシルグリセロール当量		-0.1	g	
炭水化物		4	g	
灰分		1.1	g	
無機質	ナトリウム		1 mg	
	カリウム		510 mg	
	カルシウム		48 mg	
	マグネシウム		18 mg	
	リン		31 mg	
	鉄		0.7 mg	
	亜鉛		0.3 mg	
	銅		0.07 mg	
	マンガン		0.39 mg	
	ヨウ素		1 μg	
	セレン		1 μg	
	クロム		1 μg	
	モリブデン		15 μg	
	ビタミン	レチノール		0 μg
A		カロテン	α	0 μg
			β	3500 μg
		β-クリプトキサンチン		32 μg
		β-カロテン当量		3500 μg
		レチノール活性当量		290 μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	2.5 mg
			β	0 mg
			γ	0.5 mg
			δ	0 mg
K		180 μg		
B1		0.06 mg		
B2		0.13 mg		
ナイアシン		0.6 mg		
ナイアシン当量		1.1 mg		
B6		0.16 mg		
B12		0 μg		
葉酸		100 μg		
パントテン酸		0.5 mg		
ビオチン		2.1 μg		
C		19 mg		
脂肪酸		飽和		-0.04 g
		一価不飽和		-0.01 g
		多価不飽和		-0.08 g
コレステロール		Tr mg		
単糖当量		1.7 g		
食物繊維	水溶性		0.5 g	
	不溶性		2.2 g	
	総量		2.7 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		