

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06224 食品群名/食品名： 野菜類/（にんにく類）/茎にんにく/花茎、生

英名： VEGETABLES/Garlic/scape, raw

学名： *Allium 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 100 g当たりの数値。

成分名		値	単位	
廃棄率		0	%	
エネルギー		45	kcal	
		188	kJ	
水分		86.7	g	
たんぱく質		1.9	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.4	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		10.6	g	
灰分		0.5	g	
無機質	ナトリウム		9 mg	
	カリウム		160 mg	
	カルシウム		45 mg	
	マグネシウム		15 mg	
	リン		33 mg	
	鉄		0.5 mg	
	亜鉛		0.3 mg	
	銅		0.06 mg	
	マンガン		0.35 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	710 μg
		β-クリプトキサンチン		7 μg
		β-カロテン当量		710 μg
		レチノール活性当量		60 μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.8 mg
			β	Tr mg
			γ	0.1 mg
			δ	0 mg
	K		54 μg	
	B1		0.11 mg	
	B2		0.1 mg	
	ナイアシン		0.3 mg	
	ナイアシン当量		-0.9 mg	
	B6		0.31 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		120 μg	
	パントテン酸		0.29 mg	
	ビオチン		- μg	
	C		45 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		0 mg		
単糖当量		- g		
食物繊維	水溶性		0.7 g	
	不溶性		3.1 g	
	総量		3.8 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		