

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06223 食品群名/食品名： 野菜類/（にんにく類）/にんにく/りん茎、生

英名： VEGETABLES/Garlic/bulb, 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		9	%	
エネルギー		136	kcal	
		570	kJ	
水分		63.9	g	
たんぱく質		6.4	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		3.9	g	
脂質		0.9	g	
トリアシルグリセロール当量		0.5	g	
炭水化物		27.5	g	
灰分		1.4	g	
無機質	ナトリウム		8 mg	
	カリウム		510 mg	
	カルシウム		14 mg	
	マグネシウム		24 mg	
	リン		160 mg	
	鉄		0.8 mg	
	亜鉛		0.8 mg	
	銅		0.16 mg	
	マンガン		0.28 mg	
	ヨウ素		0 μg	
	セレン		1 μg	
	クロム		0 μg	
	モリブデン		16 μg	
ビタミン	レチノール		0 μg	
	A	カロテン	α	0 μg
			β	2 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		2 μg
		レチノール活性当量		Tr μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.5 mg
			β	0 mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
	K		0 μg	
	B1		0.19 mg	
	B2		0.07 mg	
	ナイアシン		0.7 mg	
	ナイアシン当量		1.8 mg	
	B6		1.53 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		93 μg	
	パントテン酸		0.55 mg	
	ビオチン		2 μg	
	C		12 mg	
	脂肪酸	飽和		0.13 g
一価不飽和		0.03 g		
多価不飽和		0.29 g		
コレステロール		0 mg		
単糖当量		1.1 g		
食物繊維	水溶性		4.1 g	
	不溶性		2.1 g	
	総量		6.2 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		