

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06025 食品群名/食品名： 野菜類/（えんどう類）/グリーンピース/冷凍

英名： VEGETABLES/Peas/green peas, frozen

学名： *Pisum 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				98	kcal
				411	kJ
水分				75.7	g
たんぱく質				5.8	g
	アミノ酸組成によるたんぱく質			4.4	g
脂質				0.7	g
	トリアシルグリセロール当量			0.5	g
炭水化物				17.1	g
灰分				0.8	g
無機質	ナトリウム			9	mg
	カリウム			240	mg
	カルシウム			27	mg
	マグネシウム			31	mg
	リン			110	mg
	鉄			1.6	mg
	亜鉛			1	mg
	銅			0.17	mg
	マンガン			0.38	mg
	ヨウ素			0	μg
	セレン			1	μg
	クロム			1	μg
	モリブデン			77	μg
ビタミン	A	レチノール		0	μg
		カロテン	α	18	μg
			β	430	μg
		β-クリプトキサンチン		1	μg
		β-カロテン当量		440	μg
		レチノール活性当量		36	μg
	D			0	μg
	E	トコフェロール	α	Tr	mg
			β	0	mg
			γ	1.6	mg
			δ	Tr	mg
	K			27	μg
	B1			0.29	mg
	B2			0.11	mg
	ナイアシン			2.1	mg
	ナイアシン当量			3	mg
	B6			0.09	mg
	B12			0	μg
	葉酸			77	μg
	パントテン酸			0.39	mg
	ビオチン			5.3	μg
	C			20	mg
脂肪酸	飽和			0.11	g
	一価不飽和			0.09	g
	多価不飽和			0.25	g
コレステロール				0	mg
単糖当量				11.4	g
食物繊維	水溶性			2.3	g
	不溶性			7.1	g
	総量			9.3	g
食塩相当量				0	g
アルコール				-	g
重量変化率				-	%