

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号：06178 食品群名/食品名：野菜類/（とうもろこし類）/スイートコーン/未熟種子、カーネル、冷凍

英名：VEGETABLES/Corn/sweet corn, immature kernels, frozen

学名：Zea mays Saccharata Group

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	
		412	kJ	
水分		75.5	g	
たんぱく質		2.9	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		2.4	g	
脂質		1.3	g	
トリアシルグリセロール当量		1.1	g	
炭水化物		19.8	g	
灰分		0.6	g	
無機質	ナトリウム		1 mg	
	カリウム		230 mg	
	カルシウム		3 mg	
	マグネシウム		23 mg	
	リン		79 mg	
	鉄		0.3 mg	
	亜鉛		0.5 mg	
	銅		0.04 mg	
	マンガン		0.1 mg	
	ヨウ素		0 μg	
	セレン		1 μg	
	クロム		Tr μg	
	モリブデン		5 μg	
ビタミン	レチノール		0 μg	
	カロテン	α	24 μg	
		β	39 μg	
	β-クリプトキサンチン		48 μg	
	β-カロテン当量		75 μg	
	レチノール活性当量		6 μg	
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.1 mg
			β	0 mg
			γ	0.4 mg
			δ	0 mg
	K		0 μg	
	B1		0.1 mg	
	B2		0.07 mg	
	ナイアシン		1.8 mg	
	ナイアシン当量		2.2 mg	
	B6		0.09 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		57 μg	
	パントテン酸		0.41 mg	
	ビオチン		3.1 μg	
	C		4 mg	
	脂肪酸	飽和		0.23 g
一価不飽和		0.32 g		
多価不飽和		0.48 g		
コレステロール		0 mg		
単糖当量		16.8 g		
食物繊維	水溶性		0.7 g	
	不溶性		4.1 g	
	総量		4.8 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		