

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06022 食品群名/食品名： 野菜類/（えんどう類）/スナップえんどう/若ざや、生

英名： VEGETABLES/Peas/snap peas, immature pods, raw

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				5	%
エネルギー				43	kcal
				180	kJ
水分				86.6	g
たんぱく質				2.9	g
	アミノ酸組成によるたんぱく質			-1.6	g
脂質				0.1	g
	トリアシルグリセロール当量			-0.1	g
炭水化物				9.9	g
灰分				0.5	g
無機質	ナトリウム			1	mg
	カリウム			160	mg
	カルシウム			32	mg
	マグネシウム			21	mg
	リン			62	mg
	鉄			0.6	mg
	亜鉛			0.4	mg
	銅			0.08	mg
	マンガン			0.22	mg
	ヨウ素			-	μg
	セレン			-	μg
	クロム			-	μg
	モリブデン			-	μg
ビタミン	A	レチノール		0	μg
		カロテン	α	2	μg
			β	400	μg
		β-クリプトキサンチン		4	μg
		β-カロテン当量		400	μg
		レチノール活性当量		34	μg
	D			0	μg
	E	トコフェロール	α	0.4	mg
			β	0	mg
			γ	0.1	mg
			δ	0	mg
	K			33	μg
	B1			0.13	mg
	B2			0.09	mg
	ナイアシン			0.7	mg
	ナイアシン当量			-1.1	mg
	B6			0.09	mg
	B12			0	μg
	葉酸			53	μg
	パントテン酸			0.22	mg
	ビオチン			-	μg
	C			43	mg
脂肪酸	飽和			-0.02	g
	一価不飽和			-0.01	g
	多価不飽和			-0.04	g
コレステロール				0	mg
単糖当量				-5.9	g
食物繊維	水溶性			0.3	g
	不溶性			2.2	g
	総量			2.5	g
食塩相当量				0	g
アルコール				-	g
重量変化率				-	%