

日本食品標準成分表2015年(七訂)

食品番号		06245		06247		06249			
食品名		緑		赤		黄			
成分名		値	単位	値	単位	値	単位		
廃棄率		15	%	10	%	10	%		
エネルギー		22	Kcal	30	Kcal	27	Kcal		
		92	K J	126	K J	113	K J		
水分		93.4	g	91.1	g	92	g		
たんぱく質		0.9	g	1.0	g	0.8	g		
アミノ酸組成によるたんぱく質		0.7	g	0.8	g	0.6	g		
脂質		0.2	g	0.2	g	0.2	g		
トリアシルグリセロール当量		0.1	g	0.1	g	0.1	g		
炭水化物		5.1	g	7.2	g	6.6	g		
灰分		0.4	g	0.5	g	0.4	g		
無機質	ナトリウム	1	mg	T r	mg	T r	mg		
	カリウム	190	mg	210	mg	200	mg		
	カルシウム	11	mg	7	mg	8	mg		
	マグネシウム	11	mg	10	mg	10	mg		
	リン	22	mg	22	mg	21	mg		
	鉄	0.4	mg	0.4	mg	0.3	mg		
	亜鉛	0.2	mg	0.2	mg	0.2	mg		
	銅	0.06	mg	0.03	mg	0.04	mg		
	マンガン	0.1	mg	0.13	mg	0.15	mg		
	ヨウ素	T r	μg	-	μg	-	μg		
	セレン	0	μg	-	μg	-	μg		
	クロム	1	μg	-	μg	-	μg		
	モリブデン	3	μg	-	μg	-	μg		
	ビタミン	A	レチノール	0	μg	0	μg	0	μg
カロテン			α	6	μg	0	μg	71	μg
			β	400	μg	940	μg	160	μg
β-クリプトキサンチン			3	μg	230	μg	27	μg	
β-カロテン当量			400	μg	1100	μg	200	μg	
レチノール当量		33	μg	88	μg	17	μg		
D		0	μg	0	μg	0	μg		
E		トコフェロール	α	0.8	mg	4.3	mg	2.4	mg
			β	0	mg	0.2	mg	0.1	mg
			γ	0	mg	0.2	mg	T r	mg
			δ	0	mg	T r	mg	0	mg
K		20	μg	7	μg	3	μg		
B 1		0.03	mg	0.06	mg	0.04	mg		
B 2		0.03	mg	0.14	mg	0.03	mg		
ナイアシン		0.6	mg	1.2	mg	1	mg		
B 6		0.19	mg	0.37	mg	0.26	mg		
B 1 2		0	μg	0	μg	0	μg		
葉酸		26	μg	68	μg	54	μg		
パントテン酸		0.3	mg	0.28	mg	0.25	mg		
ビオチン		1.6	μg	-	μg	-	μg		
C		76	mg	170	mg	150	mg		
脂肪酸		飽和	0.02	g	0.02	g	0.02	g	
		一価不飽和	T r	g	T r	g	T r	g	
	多価不飽和	0.05	g	0.05	g	0.05	g		
コレステロール	0	mg	0	mg	0	mg			
食物繊維	水溶性	0.6	g	0.5	g	0.4	g		
	不溶性	1.7	g	1.1	g	0.9	g		
	総量	2.3	g	1.6	g	1.3	g		
食塩相当量	0	g	0	g	0	g			
重量変化率	-	%	-	%	-	%			