

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06264 食品群名/食品名： 野菜類/ブロッコリー/花序、ゆで

英名： VEGETABLES/Broccoli/inflorescence, boiled

学名： *Brassica oleracea Italica 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		27	kcal	
		113	kJ	
水分		91.3	g	
たんぱく質		3.5	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-2.4	g	
脂質		0.4	g	
トリアシルグリセロール当量		-0.2	g	
炭水化物		4.3	g	
灰分		0.5	g	
無機質	ナトリウム		14 mg	
	カリウム		180 mg	
	カルシウム		33 mg	
	マグネシウム		17 mg	
	リン		66 mg	
	鉄		0.7 mg	
	亜鉛		0.3 mg	
	銅		0.06 mg	
	マンガン		0.17 mg	
	ヨウ素		- μg	
	セレン		- μg	
	クロム		- μg	
	モリブデン		- μg	
	ビタミン	レチノール		0 μg
A		カロテン	α	0 μg
			β	770 μg
		β-クリプトキサンチン		5 μg
		β-カロテン当量		770 μg
		レチノール活性当量		64 μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	1.7 mg
			β	0 mg
			γ	0.4 mg
			δ	0 mg
K		150 μg		
B1		0.06 mg		
B2		0.09 mg		
ナイアシン		0.4 mg		
ナイアシン当量		-1 mg		
B6		0.12 mg		
B12		0 μg		
葉酸		120 μg		
パントテン酸		0.78 mg		
ビオチン		- μg		
C		54 mg		
脂肪酸		飽和		-0.05 g
	一価不飽和		-0.04 g	
	多価不飽和		-0.08 g	
コレステロール		0 mg		
単糖当量		-1.2 g		
食物繊維	水溶性		0.8 g	
	不溶性		2.9 g	
	総量		3.7 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		110 %		