日本食品標準成分表2015年(七訂)

食品番号 06178 35%
食品名 スイートコーン未熟種子カーネル冷凍

06025 35%
グリーンピース

06216 30%
にんじん

ミックスベジタブル

成分名	値	単位			
廃棄率	0	%			
エネルギー	99	Kcal			
	414	K J			
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	1.5	g			
トリアシルグリセロール当量	1.1	g			
炭水化物	19.4	g			
灰分	0.7	g			
無機質	ナトリウム	1	mg		
	カリウム	260	mg		
	カルシウム	3	mg		
	マグネシウム	24	mg		
	リン	84	mg		
	鉄	0.2	mg		
	亜鉛	0.5	mg		
	銅	0.05	mg		
	マンガン	0.11	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	30
β				30	μg
β-クリプトキサンチン			58	μg	
β-カロテン当量			74	μg	
レチノール当量			6	μg	
D		0	μg		
E		トコフェロール	α	0.1	mg
			β	0	mg
			γ	0.3	mg
			δ	0	mg
K		0	μg		
B 1		0.11	mg		
B 2		0.08	mg		
ナイアシン		1.8	mg		
B 6		0.1	mg		
B 1 2		0	μg		
葉酸		66	μg		
パントテン酸		0.4	mg		
ビオチン		-	μg		
C	4	mg			
脂肪酸	飽和	0.22	g		
	一価不飽和	0.32	g		
	多価不飽和	0.49	g		
コレステロール	0	mg			
食物繊維	水溶性	0.2	g		
	不溶性	2.6	g		
	総量	2.8	g		
食塩相当量	0	g			
重量変化率	-	%			

値	単位
0	%
98	Kcal
410	K J
75.7	g
5.6	g
4	g
0.7	g
0.4	g
17.2	g
0.8	g
88	mg
210	mg
26	mg
30	mg
96	mg
1.8	mg
1	mg
0.17	mg
0.29	mg
1	μg
1	μg
1	μg
70	μg
0	μg
25	μg
500	μg
0	μg
520	μg
43	μg
0	μg
0	mg
0	mg
1.6	mg
0	mg
22	μg
0.33	mg
0.13	mg
2.1	mg
0.09	mg
0	μg
99	μg
0.47	mg
6	μg
23	mg
0.1	g
0.07	g
0.22	g
0	mg
0.6	g
5.3	g
5.9	g
0	g
-	%

値	単位
0	%
35	Kcal
146	K J
90.2	g
0.8	g
0.6	g
0.2	g
0.1	g
8.2	g
0.6	g
64	mg
170	mg
30	mg
8	mg
35	mg
0.3	mg
0.2	mg
0.05	mg
0.16	mg
-	μg
0	μg
3000	μg
8300	μg
0	μg
9800	μg
810	μg
0	μg
0.7	mg
0	mg
0	mg
0	mg
4	μg
0.04	mg
0.03	mg
0.4	mg
0.08	mg
0	μg
24	μg
0.29	mg
-	μg
5	mg
0.02	g
0	g
0.07	g
0	mg
1.1	g
1.8	g
2.9	g
0	g
-	%

値	単位
0	%
79.45	Kcal
332.2	K J
79.98	g
3.215	g
2.42	g
0.83	g
0.555	g
15.27	g
0.705	g
50.35	mg
215.5	mg
19.15	mg
21.3	mg
73.5	mg
0.79	mg
0.585	mg
0.092	mg
m	mg
	μg
	μg
0	μg
919.25	μg
2675.5	μg
20.3	μg
3147.9	μg
260.15	μg
0	μg
0.245	mg
0	mg
0.665	mg
0	mg
8.9	μg
0.166	mg
0.0825	mg
1.485	mg
0.0905	mg
0	μg
64.95	μg
0.3915	mg
	μg
10.95	mg
0.118	g
0.1365	g
0.2695	g
0	mg
0.61	g
3.305	g
3.915	g
0	g
-	%