

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06216 食品群名/食品名： 野菜類/（にんじん類）/にんじん/根、冷凍

英名： VEGETABLES/Carrot/regular (European type), root, frozen

学名： *Daucus carota*

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		35	kcal	
		148	kJ	
水分		90.2	g	
たんぱく質		0.8	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		0.6	g	
脂質		0.2	g	
トリアシルグリセロール当量		0.1	g	
炭水化物		8.2	g	
灰分		0.6	g	
無機質	ナトリウム		57 mg	
	カリウム		200 mg	
	カルシウム		30 mg	
	マグネシウム		9 mg	
	リン		31 mg	
	鉄		0.3 mg	
	亜鉛		0.2 mg	
	銅		0.05 mg	
	マンガン		0.14 mg	
	ヨウ素		Tr μg	
	セレン		0 μg	
	クロム		1 μg	
	モリブデン		1 μg	
ビタミン	レチノール		0 μg	
	A	カロテン	α	3900 μg
			β	9100 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		11000 μg
		レチノール活性当量		920 μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.8 mg
			β	Tr mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
	K		6 μg	
	B1		0.04 mg	
	B2		0.02 mg	
	ナイアシン		0.5 mg	
	ナイアシン当量		0.6 mg	
	B6		0.09 mg	
	B12		Tr μg	
	葉酸		21 μg	
	パントテン酸		0.25 mg	
	ビオチン		2.1 μg	
	C		4 mg	
	脂肪酸	飽和		0.03 g
一価不飽和		Tr g		
多価不飽和		0.08 g		
コレステロール		0 mg		
単糖当量		4.7 g		
食物繊維	水溶性		1.2 g	
	不溶性		2.9 g	
	総量		4.1 g	
食塩相当量		0.1 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		