

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06087 食品群名/食品名： 野菜類/こまつな/葉、ゆで

英名： VEGETABLES/Spinach mustard/"Komatsuna", leaves, boiled

学名： *Brassica rapa Perviridis 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		9	%		
エネルギー		15	kcal		
		63	kJ		
水分		94	g		
たんぱく質		1.6	g		
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.4	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		3	g		
灰分		1	g		
無機質	ナトリウム		14	mg	
	カリウム		140	mg	
	カルシウム		150	mg	
	マグネシウム		14	mg	
	リン		46	mg	
	鉄		2.1	mg	
	亜鉛		0.3	mg	
	銅		0.07	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	3100	μg
		β-クリプトキサンチン		28	μg
		β-カロテン当量		3100	μg
		レチノール活性当量		260	μg
	D		0	μg	
	E	トコフェロール	α	1.5	mg
			β	Tr	mg
			γ	0.1	mg
			δ	0	mg
	K		320	μg	
	B1		0.04	mg	
	B2		0.06	mg	
	ナイアシン		0.3	mg	
	ナイアシン当量		-0.9	mg	
	B6		0.06	mg	
	B12		0	μg	
	葉酸		86	μg	
	パントテン酸		0.23	mg	
	ビオチン		-	μg	
	C		21	mg	
	脂肪酸	飽和		-0.01	g
一価不飽和		(Tr)	g		
多価不飽和		-0.04	g		
コレステロール		0	mg		
単糖当量		-0.3	g		
食物繊維	水溶性		0.6	g	
	不溶性		1.8	g	
	総量		2.4	g	
食塩相当量		0	g		
アルコール		-	g		
重量変化率		88	%		