

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06194 食品群名/食品名： 野菜類/（なす類）/へいなす/果実/素揚げ

英名： VEGETABLES/Eggplant\*/western type, fruit, deep-fried[\*Syn. Aubergine]

学名： *Solanum melongena*

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		35	%	
エネルギー		183	kcal	
		765	kJ	
水分		74.8	g	
たんぱく質		1	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-0.8	g	
脂質		17	g	
トリアシルグリセロール当量		-16.5	g	
炭水化物		6.7	g	
灰分		0.5	g	
無機質	ナトリウム		1 mg	
	カリウム		220 mg	
	カルシウム		10 mg	
	マグネシウム		14 mg	
	リン		26 mg	
	鉄		0.4 mg	
	亜鉛		0.2 mg	
	銅		0.09 mg	
	マンガン		0.13 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	20 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		20 μg
		レチノール活性当量		2 μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	2.5 mg
			β	0.2 mg
			γ	7.5 mg
			δ	1.5 mg
K		31 μg		
B1		0.05 mg		
B2		0.04 mg		
ナイアシン		0.6 mg		
ナイアシン当量		-0.8 mg		
B6		0.05 mg		
B12		0 μg		
葉酸		12 μg		
パントテン酸		0.3 mg		
ビオチン		- μg		
C		2 mg		
脂肪酸		飽和		-1.22 g
		一価不飽和		-10.16 g
		多価不飽和		-4.42 g
コレステロール		0 mg		
単糖当量		-3.2 g		
食物繊維	水溶性		0.7 g	
	不溶性		1.1 g	
	総量		1.8 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		93 %		