

食品詳細 食品番号：06050

食品群名/食品名：野菜類/(かぼちゃ類)/西洋かぼちゃ/果実、冷凍

英名：VEGETABLES/Pumpkin and squash/winter squash*, fruit, frozen[*Syn. Pumpkin] 学名：Cucurbita maxima

(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		83	kcal
		347	kJ
水分		78.1	g
たんぱく質		2.2	g
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.3	g
脂質		0.3	g
トリアシルグリセロール当量		-0.2	g
炭水化物		18.5	g
灰分		0.9	g
無機質	ナトリウム		3 mg
	カリウム		430 mg
	カルシウム		25 mg
	マグネシウム		26 mg
	リン		46 mg
	鉄		0.5 mg
	亜鉛		0.6 mg
	銅		0.05 mg
	マンガン		0.14 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 3700 µg	
	β-クリプトキサンチン		57 µg
	β-カロテン当量		3800 µg
	レチノール活性当量		310 µg
	D		0 µg
	E	トコフェロール	α 4.2 mg
			β 0.1 mg
			γ 1.1 mg
			δ 0 mg
	K		17 µg
	B1		0.06 mg
	B2		0.09 mg
	ナイアシン		1.3 mg
	ナイアシン当量		-1.7 mg
	B6		0.19 mg
	B12		0 µg
	葉酸		48 µg
	パントテン酸		0.44 mg
	ビオチン		- µg
C		34 mg	
脂肪酸	飽和		-0.04 g
	一価不飽和		-0.06 g
	多価不飽和		-0.06 g
コレステロール		0 mg	
単糖当量		-15.7 g	
食物繊維	水溶性		0.9 g
	不溶性		3.3 g
	総量		4.2 g
食塩相当量		0 g	
アルコール		- g	
重量変化率		- %	