

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06103 食品群名/食品名： 野菜類/（しょうが類）/しょうが/根茎、生

英名： VEGETABLES/Ginger/mature rhizome, raw

学名： *Zingiber officinale*

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		20	%	
エネルギー		30	kcal	
		126	kJ	
水分		91.4	g	
たんぱく質		0.9	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		0.7	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		6.6	g	
灰分		0.7	g	
無機質	ナトリウム		6 mg	
	カリウム		270 mg	
	カルシウム		12 mg	
	マグネシウム		27 mg	
	リン		25 mg	
	鉄		0.5 mg	
	亜鉛		0.1 mg	
	銅		0.06 mg	
	マンガン		5.01 mg	
	ヨウ素		0 μg	
	セレン		1 μg	
	クロム		1 μg	
	モリブデン		6 μg	
	ビタミン	レチノール		0 μg
A		カロテン	α	1 μg
			β	4 μg
		β-クリプトキサンチン		0 μg
		β-カロテン当量		5 μg
		レチノール活性当量		Tr μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	0.1 mg
			β	Tr mg
			γ	0.8 mg
			δ	0 mg
K		0 μg		
B1		0.03 mg		
B2		0.02 mg		
ナイアシン		0.6 mg		
ナイアシン当量		0.8 mg		
B6		0.13 mg		
B12		0 μg		
葉酸		8 μg		
パントテン酸		0.21 mg		
ビオチン		0.7 μg		
C		2 mg		
脂肪酸		飽和		-0.08 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		4.2 g		
食物繊維	水溶性		0.2 g	
	不溶性		1.9 g	
	総量		2.1 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		- %		