

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06226 食品群名/食品名： 野菜類/（ねぎ類）/根深ねぎ/葉、軟白、生

英名： VEGETABLES/Welsh onions/"Nebuka-negi" (large variety, blanching cultivation), leaves, raw

学名： *Allium fistulosum*

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				40	%
エネルギー				34	kcal
				143	kJ
水分				89.6	g
たんぱく質				1.4	g
	アミノ酸組成によるたんぱく質			0.9	g
脂質				0.1	g
	トリアシルグリセロール当量			Tr	g
炭水化物				8.3	g
灰分				0.5	g
無機質	ナトリウム			Tr	mg
	カリウム			200	mg
	カルシウム			36	mg
	マグネシウム			13	mg
	リン			27	mg
	鉄			0.3	mg
	亜鉛			0.3	mg
	銅			0.04	mg
	マンガン			0.12	mg
	ヨウ素			0	μg
	セレン			Tr	μg
	クロム			0	μg
	モリブデン			2	μg
ビタミン	A	レチノール		0	μg
		カロテン	α	0	μg
			β	82	μg
		β-クリプトキサンチン		1	μg
		β-カロテン当量		83	μg
		レチノール活性当量		7	μg
	D			0	μg
	E	トコフェロール	α	0.2	mg
			β	0	mg
			γ	0	mg
			δ	0	mg
	K			8	μg
	B1			0.05	mg
	B2			0.04	mg
	ナイアシン			0.4	mg
	ナイアシン当量			0.6	mg
	B6			0.12	mg
	B12			0	μg
	葉酸			72	μg
	パントテン酸			0.17	mg
	ビオチン			1	μg
	C			14	mg
脂肪酸	飽和			0.02	g
	一価不飽和			Tr	g
	多価不飽和			0.02	g
コレステロール				2	mg
単糖当量				3.6	g
食物繊維	水溶性			0.3	g
	不溶性			2.2	g
	総量			2.5	g
食塩相当量				0	g
アルコール				-	g
重量変化率				-	%