

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号： 06161 食品群名/食品名： 野菜類/チンゲンサイ/葉、ゆで

英名： VEGETABLES/Green bok choy/leaves, boiled

学名： *Brassica rapa Chinensis* 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		20	%	
エネルギー		12	kcal	
		50	kJ	
水分		95.3	g	
たんぱく質		0.9	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1	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		2.4	g	
灰分		0.8	g	
無機質	ナトリウム		28 mg	
	カリウム		250 mg	
	カルシウム		120 mg	
	マグネシウム		17 mg	
	リン		27 mg	
	鉄		0.7 mg	
	亜鉛		0.2 mg	
	銅		0.06 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	2600 μg
		β-クリプトキサンチン		- μg
		β-カロテン当量		2600 μg
		レチノール活性当量		220 μg
	D		0 μg	
	E	トコフェロール	α	0.9 mg
			β	0 mg
			γ	0 mg
			δ	0 mg
	K		120 μg	
	B1		0.03 mg	
	B2		0.05 mg	
	ナイアシン		0.3 mg	
	ナイアシン当量		-0.7 mg	
	B6		0.04 mg	
	B12		0 μg	
	葉酸		53 μg	
	パントテン酸		0.12 mg	
	ビオチン		- μg	
	C		15 mg	
	脂肪酸	飽和		-0.01 g
一価不飽和		-0.01 g		
多価不飽和		-0.05 g		
コレステロール		0 mg		
単糖当量		-0.5 g		
食物繊維	水溶性		0.3 g	
	不溶性		1.2 g	
	総量		1.5 g	
食塩相当量		0.1 g		
アルコール		- g		
重量変化率		71 %		