

## 食品詳細

【出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年】

食品番号：11214 食品群名/食品名：肉類/&lt;鳥肉類&gt;/にわとり/[親・主品目]/むね/皮なし/生

英名：MEAT/Chicken/culled, breast, meat without skin, raw

学名：Gallus gallus

## 01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） $\mu\text{g}$ は、百万分の一グラムを表す。
- （注意）可食部  g当たりの数値。 [重量換算](#)

成分表選択
01.一般成分表-無機質-ビタミン類
02.アミノ酸-可食部100g
03.アミノ酸-基準窒素1g
04.アミノ酸-たんぱく質1g
05.脂肪酸-可食部100g
06.脂肪酸-脂肪酸総量100g
07.脂肪酸-脂質1g
08.炭水化物-可食部100g-利用可能炭水化物及び糖アルコール
09.炭水化物-可食部100g-食物繊維
10.炭水化物-可食部100g-有機酸

成分名		値	単位
廃棄率		0	%
エネルギー		113	kcal
		477	kJ
水分		72.8	g
たんぱく質	アミノ酸組成によるたんぱく質	(19.7)	g
	たんぱく質	24.4	g
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	1.5	g
	コレステロール	73	mg
	脂質	1.9	g
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	0	g
	利用可能炭水化物（質量計）	0	g
	差引き法による利用可能炭水化物	5.1	g
	食物繊維総量	(0)	g
糖アルコール		-	g
炭水化物		0	g
有機酸		-	g
灰分		0.9	g
無機質	ナトリウム	34	mg
	カリウム	210	mg
	カルシウム	5	mg
	マグネシウム	26	mg
	リン	150	mg
	鉄	0.4	mg
	亜鉛	0.7	mg
	銅	0.05	mg
	マンガン	0.01	mg
	ヨウ素	-	$\mu\text{g}$
	セレン	-	$\mu\text{g}$
	クロム	-	$\mu\text{g}$
	モリブデン	-	$\mu\text{g}$
	ビタミンA	レチノール	50
$\alpha$ -カロテン		-	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン		-	$\mu\text{g}$
$\beta$ -クリプトキサンチン		-	$\mu\text{g}$
$\beta$ -カロテン当量		Tr	$\mu\text{g}$
レチノール活性当量		50	$\mu\text{g}$
ビタミンD		0	$\mu\text{g}$
ビタミンE	$\alpha$ -トコフェロール	0.1	mg
	$\beta$ -トコフェロール	0	mg
	$\gamma$ -トコフェロール	0	mg
	$\delta$ -トコフェロール	0	mg
ビタミンK		20	$\mu\text{g}$
ビタミンB1		0.06	mg
ビタミンB2		0.10	mg
ナイアシン		8.4	mg
ナイアシン当量		(13.0)	mg
ビタミンB6		0.47	mg
ビタミンB12		0.2	$\mu\text{g}$
葉酸		5	$\mu\text{g}$
パントテン酸		1.13	mg
ビオチン		-	$\mu\text{g}$
ビタミンC		1	mg
アルコール		-	g
食塩相当量		0.1	g