

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：11227 食品群名/食品名：肉類/<鳥肉類>/にわとり/[若どり・副品目]/ささみ/生

英名：MEAT/Chicken/broiler, tender, raw

学名：Gallus gallus

01.一般成分表-無機質-ビタミン類

- （注意） μg は、百万分の一グラムを表す。
- （注意）可食部 g当たりの数値。

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		5	%	
エネルギー		98	kcal	
		414	kJ	
水分		75.0	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	23.9	g	
脂質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	0.5	g	
	コレステロール	66	mg	
	脂質	0.8	g	
利用可能炭水化物	利用可能炭水化物（単糖当量）	(0.1)	g	
	利用可能炭水化物（質量計）	(Tr)	g	
	差引き法による利用可能炭水化物	2.8	g	
	食物繊維総量	(0)	g	
糖アルコール		-	g	
炭水化物		0.1	g	
有機酸		0.7	g	
灰分		1.2	g	
無機質	ナトリウム	40	mg	
	カリウム	410	mg	
	カルシウム	4	mg	
	マグネシウム	32	mg	
	リン	240	mg	
	鉄	0.3	mg	
	亜鉛	0.6	mg	
	銅	0.03	mg	
	マンガン	0.01	mg	
	ヨウ素	0	μg	
	セレン	22	μg	
	クロム	0	μg	
	モリブデン	4	μg	
	ビタミン	ビタミンA	レチノール	5
α -カロテン			-	μg
β -カロテン			-	μg
β -クリプトキサンチン			-	μg
β -カロテン当量			Tr	μg
レチノール活性当量		5	μg	
ビタミンD		0	μg	
ビタミンE		α -トコフェロール	0.7	mg
		β -トコフェロール	0	mg
		γ -トコフェロール	Tr	mg
		δ -トコフェロール	0	mg
ビタミンK		12	μg	
ビタミンB1		0.09	mg	
ビタミンB2		0.11	mg	
ナイアシン		12.0	mg	
ナイアシン当量		17.0	mg	
ビタミンB6		0.62	mg	
ビタミンB12		0.2	μg	
葉酸		15	μg	
パントテン酸		2.07	mg	
ビオチン		2.8	μg	
ビタミンC		3	mg	
アルコール		-	g	
食塩相当量		0.1	g	