

日本食品標準成分表2015年版（七訂）

食品番号：06008 食品群名/食品名：野菜類/アスパラガス/若茎、ゆで

英名：VEGETABLES/Asparagus/green, shoots, boiled

学名：Asparagus officinalis

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		0	%	
エネルギー		24	kcal	
		100	kJ	
水分		92	g	
たんぱく質		2.6	g	
アミノ酸組成によるたんぱく質		-1.8	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		4.6	g	
灰分		0.7	g	
無機質	ナトリウム		2 mg	
	カリウム		260 mg	
	カルシウム		19 mg	
	マグネシウム		12 mg	
	リン		61 mg	
	鉄		0.6 mg	
	亜鉛		0.6 mg	
	銅		0.13 mg	
	マンガン		0.23 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	2 μg
			β	360 μg
		β-クリプトキサンチン		8 μg
		β-カロテン当量		370 μg
		レチノール活性当量		30 μg
D		0 μg		
E		トコフェロール	α	1.6 mg
			β	0 mg
			γ	0.1 mg
			δ	0 mg
K		46 μg		
B1		0.14 mg		
B2		0.14 mg		
ナイアシン		1.1 mg		
ナイアシン当量		-1.5 mg		
B6		0.08 mg		
B12		0 μg		
葉酸		180 μg		
パントテン酸		0.54 mg		
ビオチン		- μg		
C		16 mg		
脂肪酸		飽和		-0.02 g
	一価不飽和		0 g	
	多価不飽和		-0.05 g	
コレステロール		Tr mg		
単糖当量		-2.3 g		
食物繊維	水溶性		0.5 g	
	不溶性		1.6 g	
	総量		2.1 g	
食塩相当量		0 g		
アルコール		- g		
重量変化率		96 %		