

別表 可食部 100g 当たりの参考値(野菜類 なすの下に、にんじんの行を追加)

食品番号	食品名	可食部 100g 当たり															可食部 100g 当たり															備考																						
		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	トリアシルグリセロール当量	脂肪酸			コレステロール	炭水化物	利用可能炭水化物 (単糖当量)	食物繊維			灰分	無機質								ビタミン										食塩相当量	廃棄率																		
							飽和	一価不飽和	多価不飽和				水溶性	不溶性	総量		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A				D			E				K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C				
																														α	β		レチノール				レチノール活性当量	α	β	γ											δ			
	(にんじん類)	kcal	kJ	g					mg					mg								μg										mg	%																					
06347	にんじん 根皮生	31	131	90.4	0.7	—	0.2	—	—	—	(0)	7.3	—	1.3	2.5	3.8	1.5	16	630	45	20	43	0.3	0.2	0.08	0.13	1	0	1	1	(0)	3800	6700	0	8600	720	(0)	0.5	0	0	0	12	0.05	0.05	1.1	0.12	(0)	46	0.31	6.4	4	0	0	▶硝酸イオン: 0g
参考値	にんじん 根皮むき生	42	174	88.6	0.6	—	0.2	—	—	(0)	10.1	—	1.3	1.5	2.8	0.6	40	230	23	10	25	0.2	0.1	0.03	0.14	1	0	0	Tr	(0)	4200	7700	0	9800	820	(0)	0.5	0	0	0	7	0.04	0.03	0.5	0.09	(0)	19	0.12	2.9	3	0.1	0	▶硝酸イオン: Tr	