小麦の食品成分

食品成分	単位	穀類/こむぎ/［小麦粉］/薄力粉/1等	穀類/こむぎ/［小麦粉］/薄力粉/2等	穀類/こむぎ/［小麦粉］/中力粉/1等	穀類/こむぎ/［小麦粉］/中力粉/2等	穀類/こむぎ/［小麦粉］/強力粉/1等	穀類/こむぎ/［小麦粉］/強力粉/2等	穀類/こむぎ/［小麦粉］/強力粉/全粒粉	穀類/こむぎ/［小麦粉］/プレミックス粉/ホットケーキ用	穀類/こむぎ/［小麦粉］/プレミックス粉/天ぷら用
エネルギー	kcal	349	345	337	346	337	343	320	360	337
水分	g	14	14	14	14	14.5	14.5	14.5	11.1	12.4
たんぱく質	g	8.3	9.3	9	9.7	11.8	12.6	12.8	7.8	8.8
脂質	g	1.5	1.9	1.6	1.8	1.5	1.7	2.9	4	1.3
炭水化物	g	75.8	74.3	75.1	74	71.7	70.6	68.2	74.4	76.1
灰分	g	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	1.6	2.1	1.2
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	1	0.5
ナトリウム	mg	Tr	Tr	1	1	Tr	Tr	2	390	210
カリウム	mg	110	130	100	110	89	86	330	230	160
カルシウム	mg	20	23	17	24	17	21	26	100	140
マグネシウム	mg	12	30	18	26	23	36	140	12	19
リン	mg	60	77	64	80	64	86	310	170	120
鉄	mg	0.5	0.9	0.5	1.1	0.9	1	3.1	0.5	0.6
亜鉛	mg	0.3	0.7	0.5	0.6	0.8	1	3	0.3	0.5
銅	mg	0.08	0.18	0.11	0.14	0.15	0.19	0.42	0.07	0.12
マンガン	mg	0.43	0.77	0.43	0.77	0.32	0.58	4.02	-	0.62
ヨウ素	μg	Tr	0	0	0	0	0	0	0	1
セレン	μg	4	3	7	7	39	49	47	3	3
クロム	μg	2	2	Tr	2	1	1	3	5	2
モリブデン	μg	12	14	9	10	26	30	44	11	10
レチノール	μg	0	0	0	0	0	0	'(0)	9	Tr
α－カロテン	μg	-	-	-	-	-	-	-	-	Tr
β－カロテン	μg	-	-	-	-	-	-	-	-	3
β－クリプトキサンチン	μg	-	-	-	-	-	-	-	-	2
β－カロテン当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	3	4
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	9	1
ビタミンD	μg	0	0	0	0	0	0	'(0)	0.1	0
α－トコフェロール	mg	0.3	1	0.3	0.8	0.3	0.5	1	0.5	0.3
β－トコフェロール	mg	0.2	0.5	0.2	0.4	0.2	0.2	0.5	0.1	0.2
γ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	1	0
ビタミンB1	mg	0.11	0.21	0.1	0.22	0.09	0.13	0.34	0.1	0.12
ビタミンB2	mg	0.03	0.04	0.03	0.04	0.04	0.04	0.09	0.08	0.99
ナイアシン	mg	0.6	1	0.6	1.2	0.8	1.1	5.7	0.5	0.9
ナイアシン当量	mg	2.4	2.9	2.4	3.1	3.1	3.6	'(8.5)	'(2.2)	2.7
ビタミンB6	mg	0.03	0.09	0.05	0.07	0.06	0.08	0.33	0.04	0.06
ビタミンB12	μg	0	0	0	0	0	0	'(0)	0.1	0
葉酸	μg	9	14	8	12	16	18	48	10	12
パントテン酸	mg	0.53	0.62	0.47	0.66	0.77	0.93	1.27	0.48	0.35
ビオチン	μg	1.2	2.5	1.5	2.6	1.7	2.6	11	1.5	1.3
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

小麦の食品成分

食品成分	単位	穀類/こむぎ/［その他］/小麦はいが	穀類/こむぎ/［その他］/小麦たんぱく/粉末状	穀類/こむぎ/［その他］/小麦たんぱく/粒状	穀類/こむぎ/［その他］/小麦たんぱく/ペースト状	穀類/こむぎ/［小麦粉］/プレミックス粉/お好み焼き用	穀類/こむぎ/［小麦粉］/プレミックス粉/から揚げ用	穀類/こむぎ/［小麦粉］/プレミックス粉/天ぷら用/バッター	穀類/こむぎ/［小麦粉］/プレミックス粉/天ぷら用/バッター/揚げ	穀類/こむぎ/［その他］/かやきせんべい
エネルギー	kcal	391	398	101	145	335	311	132	588	359
水分	g	3.6	6.5	76	66	9.8	8.3	65.5	10.2	9.8
たんぱく質	g	32	72	20	25	10.1	10.2	3.3	4.3	10.6
脂質	g	11.6	9.7	2	4.1	1.9	1.2	0.5	47.7	1.9
炭水化物	g	48.3	10.6	1.8	3.9	73.6	70	30.2	37	75.1
灰分	g	4.5	1.2	0.2	1	3.9	10.3	0.4	0.6	2.7
食塩相当量	g	0	0.2	0.1	0.6	3.7	9.7	0.2	0.2	2.5
ナトリウム	mg	3	60	36	230	1400	3800	64	79	970
カリウム	mg	1100	90	3	39	210	280	67	93	150
カルシウム	mg	42	75	14	30	64	110	84	100	19
マグネシウム	mg	310	75	16	54	31	39	6	8	27
リン	mg	1100	180	54	160	320	130	51	63	110
鉄	mg	9.4	6.6	1.8	3	1	1.2	0.2	0.3	0.8
亜鉛	mg	16	5	1.4	2.4	0.7	0.7	0.1	0.1	0.6
銅	mg	0.89	0.75	0.22	0.36	0.13	0.1	0.04	0.04	0.15
マンガン	mg	-	2.67	0.62	1.57	0.92	0.96	0.2	0.26	0.76
ヨウ素	μg	-	-	-	-	1400	1	1	0	1
セレン	μg	-	-	-	-	8	6	1	1	5
クロム	μg	-	-	-	-	3	6	1	2	1
モリブデン	μg	-	-	-	-	15	23	3	4	15
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	0	0	-
α－カロテン	μg	0	-	0	0	Tr	2	0	0	0
β－カロテン	μg	61	-	0	6	7	39	39	1	1
β－クリプトキサンチン	μg	4	-	0	0	1	31	0	0	0
β－カロテン当量	μg	63	12	0	6	8	56	39	1	1
レチノール活性当量	μg	5	1	'(0)	1	1	5	3	0	0
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0.1	0	'(0)	-	0
α－トコフェロール	mg	28	1.1	0.5	1.7	0.6	0.3	0.1	7.6	0.3
β－トコフェロール	mg	11	1.1	0.5	1.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2
γ－トコフェロール	mg	0	0	0	0.4	0.2	0.1	'(0)	17	0
δ－トコフェロール	mg	0	0	0	0.1	Tr	0	'(0)	0.5	0
ビタミンK	μg	2	'(0)	'(0)	'(0)	1	2	'(0)	81	0
ビタミンB1	mg	1.82	0.03	0.02	0.2	0.21	0.15	0.04	0.05	0.17
ビタミンB2	mg	0.71	0.12	0.01	0.03	0.03	0.07	0.16	0.14	0.02
ナイアシン	mg	4.2	3.5	1.2	2.7	1.5	1.3	0.4	0.5	1.2
ナイアシン当量	mg	10	17	'(4.8)	'(7.2)	3.3	2.8	'(1.0)	'(1.3)	3
ビタミンB6	mg	1.24	0.1	0.01	0.04	0.07	0.12	0.02	0.03	0.09
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0.1	Tr	'(0)	'(0)	0
葉酸	μg	390	34	5	17	17	26	3	4	16
パントテン酸	mg	1.34	0.61	0	0.45	0.41	0.33	0.19	0.21	0.39
ビオチン	μg	-	-	-	-	2.4	4.3	0.5	0.7	2.3
ビタミンC	mg	'(0)	0	'(0)	'(0)	Tr	0	'(0)	'(0)	-
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100