

表) きのご類の成分表 食物繊維とその他

平成25年12月3日 作成

可食部100g当たり

商品名	状態	食物繊維とその他（脂肪酸、コレステロール、食物繊維、食塩相当量）							
		飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量	食塩相当量
		g	g	g	mg	g	g	g	g
えのきたけ	生、栽培品	0.02	0.01	0.08	0	0.4	3.5	3.9	0
あらげきくらげ（輸入）	乾、栽培品	-	-	-	(0)	6.3	73.1	79.4	0.1
きくらげ（輸入）	乾、栽培品	0.29	0.33	0.62	0	0.0	57.4	57.4	0.1
しろきくらげ（輸入）	乾、栽培品	-	-	-	(0)	19.3	49.4	68.7	0.1
くろあわびたけ	生、栽培品	-	-	-	(0)	0.2	3.9	4.1	0
生しいたけ	生、栽培品	0.04	0.01	0.14	0	0.5	3.0	3.5	0
乾しいたけ	乾、栽培品	0.36	0.07	1.33	0	3.0	38.0	41.0	0
はたけしめじ	生、栽培品	-	-	-	(0)	0.2	3.3	3.5	0
ぶなしめじ	生、栽培品	0.05	0.02	0.17	0	0.3	3.4	3.7	0
ほんしめじ	生、天然物	-	-	-	(0)	0.7	2.6	3.3	0
たもぎたけ	生、栽培品	-	-	-	(0)	0.2	3.1	3.3	0
なめこ（足切り）	生、栽培品	0.02	0.02	0.07	1	1.0	2.3	3.3	0
ぬめりすぎたけ	生、栽培品	-	-	-	(0)	0.3	2.2	2.5	0
うすひらたけ	生、栽培品	-	-	-	(0)	0.3	3.5	3.8	0
エリンギ	生、栽培品	0.05	0.05	0.17	(0)	0.3	4.0	4.3	0
ひらたけ	生、栽培品	0.02	0.01	0.08	(0)	0.2	2.4	2.6	0
まいたけ	生、栽培品	0.07	0.12	0.13	(0)	0.3	2.4	2.7	0
まいたけ	乾、栽培品	0.38	0.69	0.71	(0)	1.5	39.4	40.9	0
マッシュルーム	生、栽培品	0.03	Tr	0.10	0	0.2	1.8	2.0	0
まつたけ（輸入品含む）	生、天然物	-	-	-	(0)	0.3	4.4	4.7	0
やなぎまつたけ	生、栽培品	-	-	-	(0)	0.3	2.7	3.0	0

（文部科学省HPの五訂補増日本食品標準成分表2005より。）

〇〇について

〇は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかった事を指します。

〇（〇）について

文献等により含まれていないと推定される成分で、測定していないものの数値で残してほしいと要望が強い事から（〇）と表示したそうです。

〇Tr（トレース）について

成分が含まれているが、最少記載量に達していないと言う事です。

〇- について

測定していない成分。