

表) きのご類の成分表 無機質

平成25年12月3日 作成

可食部100g当たり

商品名	状態	無機質（カリウム、鉄分などのミネラル）								
		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
		mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
えのきたけ	生、栽培品	2	340	Tr	15	110	1.1	0.6	0.10	0.07
あらげきくらげ（輸入）	乾、栽培品	46	630	82	110	110	10.4	0.8	0.18	1.15
きくらげ（輸入）	乾、栽培品	59	1000	310	210	230	35.2	2.1	0.31	6.18
しろきくらげ（輸入）	乾、栽培品	28	1400	240	67	260	4.4	3.6	0.10	0.35
くろあわびたけ	生、栽培品	3	300	2	18	100	0.5	0.7	0.15	0.07
生しいたけ	生、栽培品	2	280	3	14	73	0.3	0.4	0.05	0.23
乾しいたけ	乾、栽培品	6	2100	10	110	310	1.7	2.3	0.50	0.87
はたけしめじ	生、栽培品	5	280	1	9	70	0.6	0.4	0.14	0.17
ぶなしめじ	生、栽培品	3	380	1	11	100	0.4	0.5	0.06	0.12
ほんしめじ	生、天然物	9	300	2	9	75	1.1	0.8	0.36	0.10
たもぎたけ	生、栽培品	1	190	2	11	85	0.8	0.6	0.32	0.06
なめこ（足切り）	生、栽培品	3	230	4	10	66	0.7	0.5	0.11	0.06
ぬめりすぎたけ	生、栽培品	1	260	1	9	65	0.6	0.4	0.19	0.05
うすひらたけ	生、栽培品	1	220	2	15	110	0.6	0.9	0.15	0.11
エリンギ	生、栽培品	2	460	1	15	120	0.3	0.7	0.15	0.07
ひらたけ	生、栽培品	2	340	1	15	100	0.7	1.0	0.15	0.16
まいたけ	生、栽培品	1	330	1	12	130	0.5	0.8	0.27	0.05
まいたけ	乾、栽培品	3	2500	2	100	700	2.6	6.9	1.78	0.47
マッシュルーム	生、栽培品	6	350	3	10	100	0.3	0.4	0.32	0.04
まつたけ（輸入品含む）	生、天然物	2	410	6	8	40	1.3	0.8	0.24	0.12
やなぎまつたけ	生、栽培品	1	360	Tr	13	110	0.5	0.6	0.20	0.08

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。

（文部科学省HPの五訂補増日本食品標準成分表2005より。）