

表) きのこと類の栄養成分 5項目

日本食品標準成分表2015年版（七訂）8.きのこ類から抜粋

可食部100g当たり

きのこの名称	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	kcal	g	g	g	g
えのきたけ 生	22	2.7	0.2	7.6	0
くろあわびたけ 生	19	3.7	0.4	4.9	0
生しいたけ 菌床栽培 生	19	3.0	0.3	5.7	0
生しいたけ 原木栽培 生	23	3.1	0.4	7.6	0
はたけしめじ 生	15	2.6	0.3	4.5	0
ぶなしめじ 生	18	2.7	0.6	5.0	0
ほんしめじ 生	12	2.5	0.4	2.8	0
たもぎたけ 生	16	3.6	0.3	3.7	0
なめこ 生	15	1.7	0.2	5.2	0
ぬめりすぎたけ 生	15	2.3	0.4	4.1	0
うすひらたけ 生	23	6.1	0.2	4.8	0
エリンギ 生	19	2.8	0.4	6.0	0
ひらたけ 生	20	3.3	0.3	6.2	0
まいたけ 生	15	2.0	0.5	4.4	0
マッシュルーム 生	11	2.9	0.3	2.1	0
まつたけ 生	23	2.0	0.6	8.2	0
やなぎまつたけ 生	13	2.4	0.1	4.0	0

平均 17.5

きのこのじかん