

## ヘーゼルナッツ栄養成分表【一般成分】

\*五訂増補日本食品標準成分表（フライ、味付け 可食部分100g中）

エネルギー	684kcal		
水分	1.0g		
たんぱく質	13.6g		
脂質	69.3g		
脂肪酸	飽和	6.21g	
	不飽和	一価	54.74g
		多価	5.31g
炭水化物	13.9g		
食物繊維	7.4g		
灰分	2.2g		
コレステロール	0mg		
無機質	カルシウム	130mg	
	リン	320mg	
	鉄	3.0mg	
	ナトリウム	35mg	
	カリウム	610mg	
	マグネシウム	160mg	
	銅	1.64mg	
	マンガン	5.24mg	
	亜鉛	2.0mg	
	ビタミン	A	レチノール
カロテン			- mcg
レチノール当量			(0)mcg
B1		0.26mg	
B2		0.28mg	
B6		0.39mg	
B12		(0)mcg	
葉酸		54mcg	
ナイアシン		1.0mg	
パントテン酸		1.07mg	
C		0mg	
D		(0)mg	
E		$\alpha$	17.8mg
		$\beta$	0.7mg
		$\gamma$	9.4mg
		$\delta$	0.4mg
K		4mcg	

## へーゼルナッツ栄養成分表【脂肪酸】

\*五訂増補日本食品標準成分表（フライ、味付け 可食部分100g中）

水分	1.0g			
脂質	69.3g			
脂肪酸	総量	66.26g		
	飽和	6.21g		
	一価不飽和	54.74g		
	多価不飽和	5.31g		
	n-3系 多価不飽和	0.07g		
	n-6系 多価不飽和	5.24g		
	飽和	10:0	デカン酸	0mg
		12:0	ラウリン酸	0mg
		14:0	ミリスチン酸	40mg
		15:0	ペンタデカン酸	0mg
		16:0	パルミチン酸	4300mg
		17:0	ヘプタデカン酸	32mg
		18:0	ステアリン酸	1800mg
		20:0	アラキジン酸	89mg
		22:0	ベヘン酸	0mg
		24:0	リグノセリン酸	0mg
	不飽和	10:1	デセン酸	0mg
		14:1	ミリストレイン酸	0mg
		15:1	ペンタデセン酸	0mg
		16:1	パルミトレイン酸	110mg
		17:1	ヘプタデセン酸	48mg
		18:1	オレイン酸	54000mg
		20:1	イコセン酸	98mg
		22:1	ドコセン酸	0mg
		24:1	テトラコセン酸	0mg
		16:2	ヘキサジデセン酸	0mg
		16:3	ヘキサデカトリエン酸	0mg
16:4		ヘキサデカテトラエン酸	0mg	
18:2 n-6		リノール酸	5200mg	
18:3 n-3		α-リノレン酸	68mg	
18:3 n-6		γ-リノレン酸	0mg	
18:4 n-3		オクタデカテトラエン酸	0mg	
20:2 n-6		イコサジエン酸	0mg	
20:3 n-6		イコサトリエン酸	0mg	
20:4 n-3		イコサテトラエン酸	0mg	
20:4 n-6		アラキドン酸	0mg	
20:5 n-3	イコサペンタエン酸	0mg		
21:5 n-3	ヘンイコサペンタデセン酸	0mg		
22:2	ドコサジエン酸	0mg		
22:4 n-6	ドコサテトラエン酸	0mg		
22:5 n-3	ドコサペンタエン酸	0mg		
22:5 n-6	ドコサペンタエン酸	0mg		
22:6 n-3	ドコサヘキサエン酸	0mg		

## ヘーゼルナッツ栄養成分表【一般成分】

\*USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 (2006)  
Nuts, hazelnuts or filberts, blanched

エネルギー	629kcal		
たんぱく質	13.7g		
脂質	61.15g		
脂肪酸	飽和	4.67g	
	不飽和	一価	48.19g
		多価	5.56g
炭水化物	17g		
食物繊維	11g		
灰分	2.36g		
コレステロール	0mg		
無機質	カルシウム	149mg	
	リン	310mg	
	鉄	3.3mg	
	カリウム	658mg	
	マグネシウム	160mg	
	銅	1.6mg	
	マンガン	12.65mg	
	亜鉛	2.2mg	
ビタミン	A	IU	40IU
		RAE	2 mcg_RAE
		レチノール当量	0mg
	B6	0.585mg	
	B12	0mcg	
	葉酸	78mcg	
	ナイアシン	1.55g	
	パントテン酸	0.82mg	
	C	2mg	
	E	$\alpha$	17.5mg
		$\beta$	0.35mg
$\gamma$		2.15mg	
$\delta$		0.14mg	

## ヘーゼルナッツ栄養成分表【脂肪酸】

\*USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 (2006)  
Nuts, hazelnuts or filberts, blanched

水分	5.79g			
脂質	61.15g			
脂肪酸	総量	61.15g		
	飽和	4.67g		
	一価不飽和	48.19g		
	多価不飽和	5.56g		
	飽和	10:0	デカン酸	0g
		12:0	ラウリン酸	0g
		14:0	ミリスチン酸	0g
		15:0	ペンタデカン酸	0g
		16:0	パルミチン酸	3.18g
		17:0	ヘプタデカン酸	0g
		18:0	ステアリン酸	1.43g
		20:0	アラキジン酸	0.059g
		22:0	ベヘン酸	0g
		24:0	リグノセリン酸	0g
	不飽和	14:1	ミリストレイン酸	0g
		16:1	パルミトレイン酸	0.116g
		18:1	オレイン酸	47.96g
		20:1	イコセン酸	0.118g
		22:1	ドコセン酸	0g
		24:1	テトラコセン酸	0g
18:2 n-6		リノール酸	5.50g	
18:3 n-3		$\alpha$ -リノレン酸	0.058g	
20:2 n-6		イコサジエン酸	0g	
20:3 n-6		イコサトリエン酸	0g	
20:4 n-6		アラキドン酸	0g	
20:5 n-3		イコサペンタエン酸	0g	
22:4 n-6		ドコサテトラエン酸	0g	
22:5 n-3		ドコサペンタエン酸	0g	
22:5 n-6	ドコサペンタエン酸	0g		
22:6 n-3	ドコサヘキサエン酸	0g		