

**栄養成分表**

100gあたり(推定値)

栄養成分	数値	単位
代謝エネルギー	110	kcal
水分	74.1	g
たんぱく質	8.6	g
脂質	0.8	g
炭水化物	15.5	g
食物繊維	1.6	g
ナトリウム	19.5	mg
カリウム	245.7	mg
カルシウム	195.6	mg
マグネシウム	26.1	mg
リン	134.0	mg
鉄	2.2	mg
亜鉛	2.4	mg
銅	0.2	mg
ビタミンA	1859	μg
ビタミンD	0.4	μg
ビタミンE	1.6	mg
ビタミンK	2.6	μg
ビタミンB <sub>1</sub> (チアミン)	0.2	mg
ビタミンB <sub>2</sub> (リボフラビン)	0.3	mg
ナイアシン (ビタミンB <sub>3</sub> )	1.7	mg
ビタミンB <sub>6</sub> (ピリドキシン)	0.2	mg
ビタミンB <sub>12</sub> (コバラミン)	5.9	μg
葉酸	199	μg
パントテン酸 (ビタミンB <sub>5</sub> )	1.6	mg
ビタミンC	2.8	mg

ミネラル

ビタミン