

項目	単位	100gあたり	100kcalあたり
重量	g	-	90.9
代謝エネルギー	kcal	110	-
水分	g	74.9	68.1
たんぱく質	g	7.4	6.8
脂質	g	1.5	1.3
炭水化物	g	15.4	14.0
食物繊維	g	1.2	1.1
ナトリウム	mg	20.1	18.3
カリウム	mg	151.1	137.3
カルシウム	mg	151.1	137.4
マグネシウム	mg	15.1	13.7
リン	mg	125.9	114.5
鉄	mg	2.0	1.8
亜鉛	mg	2.0	1.8
銅	mg	0.2	0.2
ビタミンA	μg	833.3	757.6
ビタミンD	μg	0.3	0.3
ビタミンE	mg	0.8	0.8
ビタミンK	μg	5.8	5.2
ビタミンB ₁ (チアミン)	mg	0.1	0.1
ビタミンB ₂ (リボフラビン)	mg	0.1	0.1
ナイアシン(ビタミンB ₃)	mg	3.3	3.0
ビタミンB ₆ (ピリドキシン)	mg	0.2	0.1
ビタミンB ₁₂ (コバラミン)	μg	2.7	2.4
葉酸	μg	80.2	72.9
パントテン酸(ビタミンB ₅)	mg	1.0	0.9
ビタミンC	mg	1.9	1.7

ミネラル

ビタミン