

お米の栄養成分表

可食部100g当たり	エネルギー KCAL	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン						
												E mg	B1 mg	B2 mg	ナイアシン mg	B6 mg	葉酸 μg	パントテン酸 mg
玄米	353	6.8	2.7	74.3	3	230	9	110	290	2.1	1.8	1.2	0.41	0.04	8	0.45	27	1.37
半つき米	356	6.5	1.8	75.9	1.4	150	7	64	210	1.5	1.6	0.8	0.3	0.03	5.1	0.28	18	1
七分つき米	359	6.3	1.5	76.6	0.9	120	6	45	180	1.3	1.5	0.4	0.24	0.03	3.2	0.2	15	0.84
精白米 うるち米	358	6.1	0.9	77.6	0.5	89	5	23	95	0.8	1.4	0.1	0.08	0.02	2.6	0.12	12	0.66
もち米	359	6.4	1.2	77.2	0.5	97	5	33	100	0.2	1.5	0.2	0.12	0.02	3.1	0.12	12	0.66
はいが精米	357	6.5	2	75.8	1.3	150	7	51	150	0.9	1.6	0.9	0.23	0.03	4.2	0.22	18	1

出汁の栄養成分表

			昆布	カツオ節	さば節	あごだし	干しいたけ	煮干				昆布	カツオ節	さば節	あごだし	干しいたけ	煮干
	エネルギー	kcal	145	356	360	350	182	332	V	レチノール当量	μg	95	tr	tr	0	0	tr
	たんぱく質	g	8.2	77.1	73.9	80.0	19.3	64.5	A	Bカロテン当量	μg	1100	0	0	9	0	0
	脂質	g	1.2	3.2	5.1	2.2	3.7	6.2		D	μg	0	6.0	12.0	3.9	16.8	18.0
	炭水化物	g	61.5	0.8	tr	0.1	63.4	0.3		E	mg	0.9	1.2	0.9	4.0	0	0.9
	ナトリウム	mg	2800	130	370	610	6	1700	ビ	K	μg	90	0	0	1	0	0
ミ	カリウム	mg	6100	940	1100	1200	2100	1200		B1	mg	0.48	0.55	0.25	0	0.50	0.10
	カルシウム	mg	710	28	880	1200	10	2200	タ	B2	mg	0.37	0.35	0.85	0.32	1.40	0.10
ネ	マグネシウム	mg	510	70	140	170	110	230		ナイアシン	mg	1.4	45.0	15.0	16.7	16.8	16.5
	リン	mg	200	790	1200	1300	310	1500	ミ	B6	mg	0.03	0.53	0.68	0.24	0.45	0.28
ラ	鉄	mg	3.9	5.5	7.2	2.2	1.7	18.0		B12	μg	0	14.8	6.0	12.9	0	41.3
	亜鉛	mg	0.8	2.8	8.4	3.3	2.3	7.2	ン	葉酸	μg	260	11	30	22	240	74
ル	銅	mg	0.13	0.27	0.43	0.20	0.50	0.39		パントテン酸	mg	0.21	0.82	1.55	0.62	7.93	1.81
	マンガン	mg	0.25	-	0.05	0.10	0.87	-		ビオチン	μg	9.6	14.9	-	13.7	36.6	-
	ヨウ素	μg	240000	13	-	42	4	-		C	mg	25	0	0	0	0	0
	セレン	μg	2	320	-	120	4	-		食物繊維	g	27.1	0	0	0	41.0	0
	クロム	μg	11	1	-	1	5	-	ア	グルタミン酸	mg	2240	26	10000	12000	0	50
	モリブデン	μg	12	1	-	2	3	-	ミ	イノシン酸	mg	0	600	-	-	0	863
	食塩相当量	g	7.1	0.1	0.9	1.5	0	4.3	ノ	グアニル酸	mg	0	0	0	0	156.5	0

※食材の栄養成分です。

みその栄養成分表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	食塩相当量	
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	g	
米味噌 甘みそ	217	9.7	3.0	37.9	80	3.4	0.9	0.05	0.10	0.04	6.1	西京みそ、関西白みそ
淡色白みそ	192	12.5	6.0	21.9	100	4.0	1.1	0.03	0.10	0.11	12.4	信州みそ等
赤色辛みそ	186	13.1	5.5	21.1	130	4.3	1.2	0.03	0.10	0.12	13.0	田舎みそ
麦みそ	198	9.7	4.3	30.0	80	3.0	0.9	0.04	0.10	0.10	10.7	九州みそ
豆みそ	217	17.2	10.5	14.5	150	6.8	2.0	0.04	0.12	0.13	10.9	八丁みそ

可食部100gあたり