

* 栄養価成分表 ～秋の旬の食材～ *

		栗	さつまいも	日本かぼちゃ	甘柿	さんま	
エネルギー	Kcal	164	132	49	60	270	
水分	g	58.8	66.1	86.7	83.1	55.1	
たんぱく質	g	2.8	1.2	1.6	0.4	23.9	
脂質	g	0.5	0.2	0.1	0.2	17.9	
炭水化物	g	36.9	31.5	10.9	15.9	0.2	
飽和脂肪酸	g	0.09	-	0.01	0.02	3.0	
不飽和脂肪酸	g	0.30	-	0.03	0.07	10.53	
コレステロール	g	0	0	0	0	72	
食物繊維	g	4.2	2.3	2.8	1.6	0	
ビタミン	カロテン	μg	37	23	730	420	-
	D	μg	-	-	-	-	13
	E	mg	0.3	1.6	5.1	0.1	1.0
	K	μg	1.0	0	26	-	-
	B1	mg	0.21	0.11	0.07	0.03	-
	B2	mg	0.07	0.03	0.06	0.02	0.3
	ナイアシン	mg	1.0	0.8	0.6	0.3	9.8
	B6	mg	0.27	0.28	0.12	0.06	0.42
	B12	μg	-	-	-	-	16.3
	葉酸	μg	74	49	80	18	17
	パントテン酸	mg	1.04	0.96	0.5	0.28	0.93
	C	mg	33	29	16	7	0
レチノール	μg	-	-	-	-	11	
無機質	ナトリウム	mg	1	4	1	1	130
	カリウム	mg	420	470	400	170	260
	カルシウム	mg	23	40	20	9	37
	マグネシウム	mg	40	25	15	6	30
	リン	mg	70	46	42	14	220
	鉄	mg	0.8	0.7	0.5	0.2	1.7
アミノ酸	イソロイシン	mg	90	50			760
	ロイシン	mg	150	74			1300
	リジン	mg	130	57			1400
	メチオニン	mg	35	23			520
	シスチン	mg	36	21			190
	フェニルアラニン	mg	91	67			670
	チロシン	mg	47	25			570
	スレオニン	mg	92	69			770
	トリプトファン	mg	33	15			200
	バリン	mg	120	71			850
	ヒスチジン	mg	61	26			1200
	アルギニン	mg	240	41			1000
	アラニン	mg	150	72			1000
	アスパラギン酸	mg	700	240			1600
	グルタミン酸	mg	350	130			2200
	グリシン	mg	110	51			930
プロリン	mg	90	45			660	
セリン	mg	89	67			690	

※栗: 鬼皮と渋皮を取り除いた生の栗100gに含まれる成分量 (五訂日本食品標準成分表より)

※サツマイモ: 生のサツマイモ100gに含まれる成分量 (五訂日本食品標準成分表より)

※日本かぼちゃ: 生の日本かぼちゃ100gに含まれる成分量 (七訂日本食品標準成分表より)

※柿: 生の甘柿100gに含まれる成分量 (五訂日本食品標準成分表より)

※さんま: 1尾を焼いたものから、頭部・内臓・骨・ひれ等を除いた可食部100gに含まれる成分量 (七訂日本食品標準成分表より)