

栄養たっぷり・わかめ

素干わかめ・100gあたり

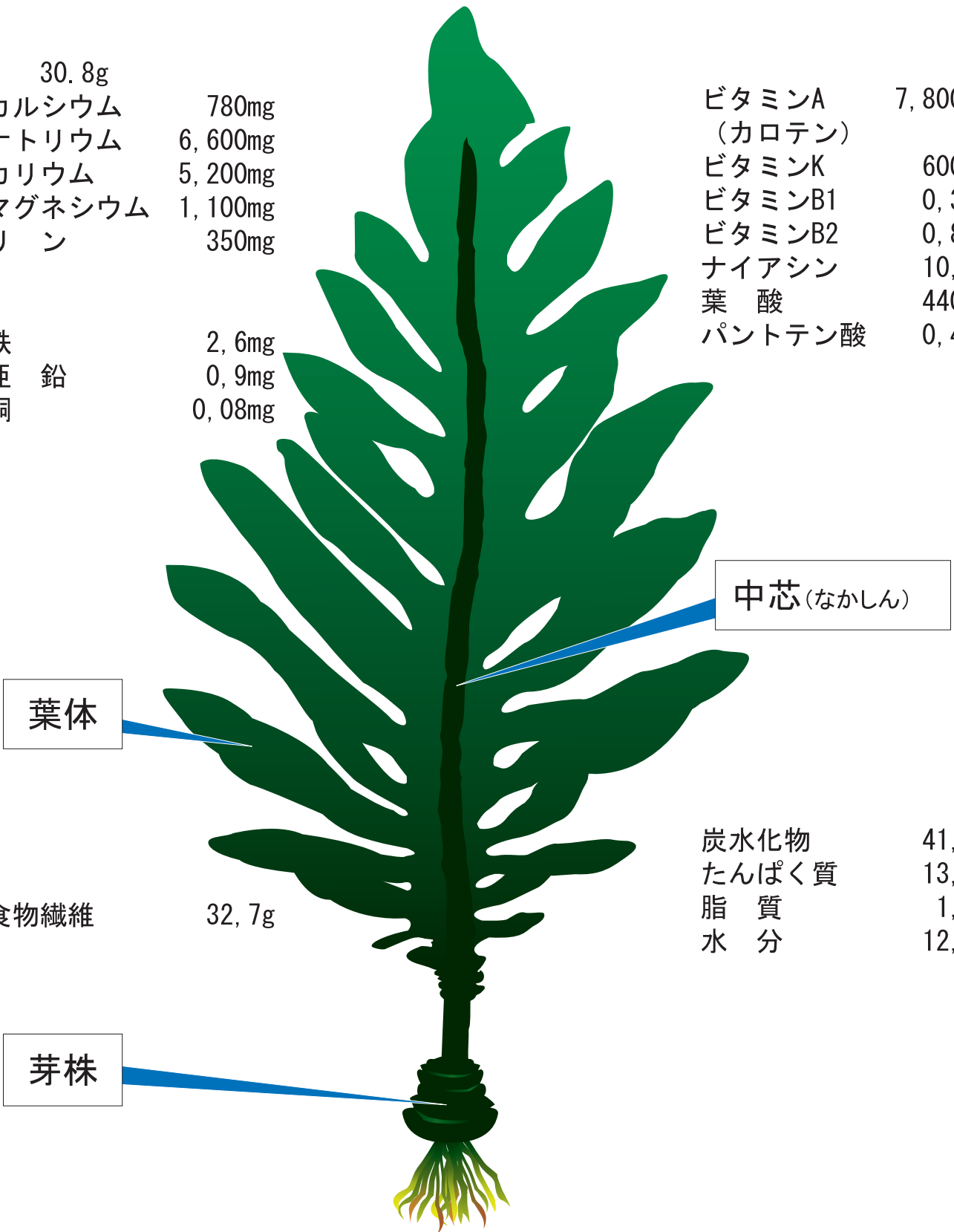
灰分 30.8g
カルシウム 780mg
ナトリウム 6,600mg
カリウム 5,200mg
マグネシウム 1,100mg
リン 350mg

鉄 2.6mg
亜鉛 0.9mg
銅 0.08mg

ビタミンA 7,800 μ g
(カロテン)
ビタミンK 600 μ g
ビタミンB1 0.39mg
ビタミンB2 0.83mg
ナイアシン 10.5mg
葉酸 440 μ g
パントテン酸 0.46mg

食物繊維 32.7g

炭水化物 41.3g
たんぱく質 13.6g
脂質 1.6g
水分 12.7g



(「五訂食品成分表」より)