

# 栄養たっぷり・わかめ

素干わかめ・100gあたり

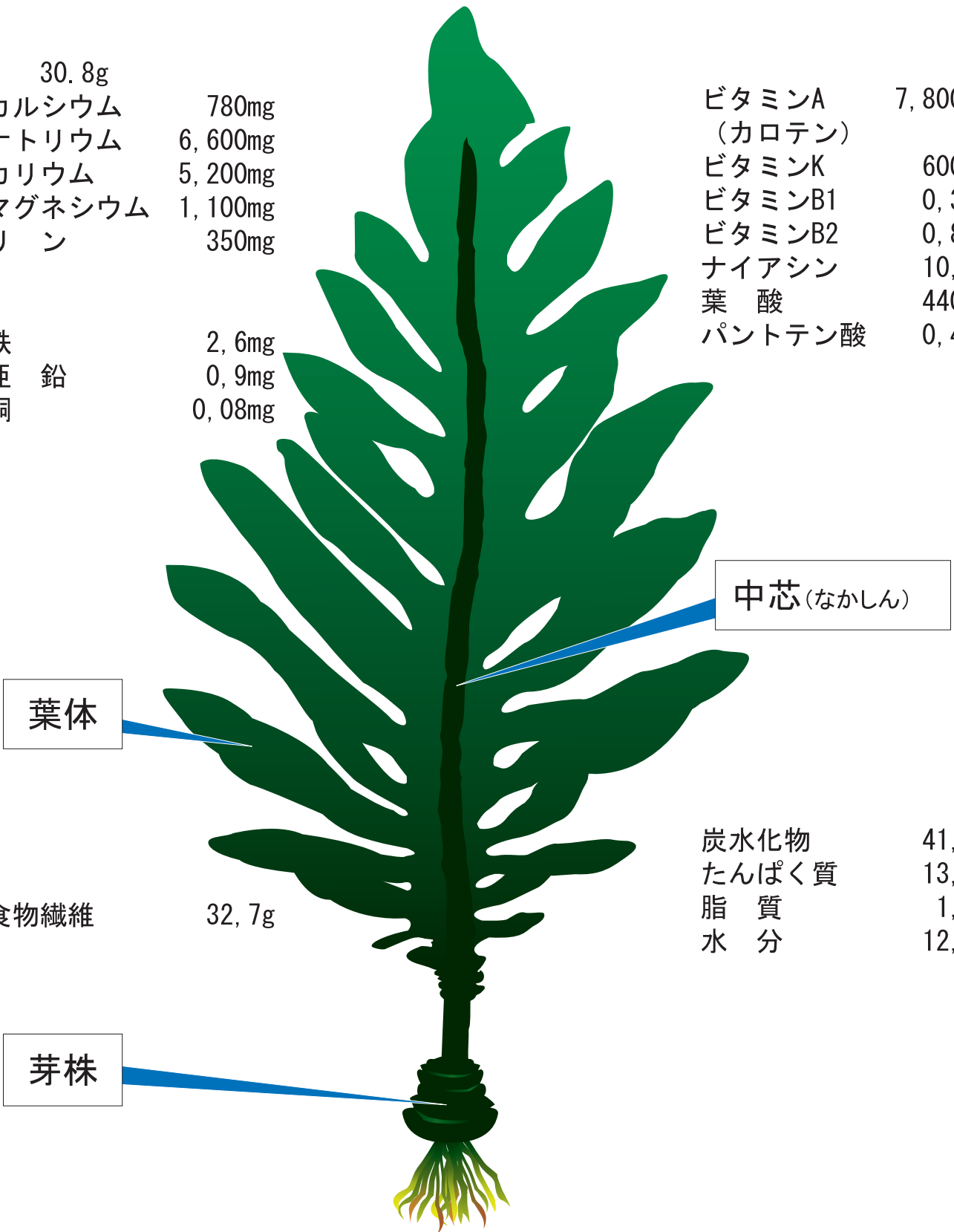
灰分 30.8g  
カルシウム 780mg  
ナトリウム 6,600mg  
カリウム 5,200mg  
マグネシウム 1,100mg  
リン 350mg

鉄 2.6mg  
亜鉛 0.9mg  
銅 0.08mg

ビタミンA 7,800 $\mu$ g  
(カロテン)  
ビタミンK 600 $\mu$ 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 $\mu$ 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)