

七訂日本食品成分表

		ごぼう		にんじん		ごぼう人参ミックス (ごぼう:人参=7:3)			
成分名		値	単位	値	単位	計算値	単位		
エネルギー		58	kcal	35	kcal	51.1	kcal		
水分		83.9	g	90.2	g	85.79	g		
たんぱく質		1.5	g	0.8	g	1.29	g		
脂質		0.2	g	0.2	g	0.2	g		
炭水化物		13.7	g	8.2	g	12.05	g		
灰分		0.6	g	0.6	g	0.6	g		
無機質	ナトリウム		11	mg	64	mg	26.9	mg	
	カリウム		210	mg	170	mg	198	mg	
	カルシウム		48	mg	30	mg	42.6	mg	
	マグネシウム		40	mg	8	mg	30.4	mg	
	リン		46	mg	35	mg	42.7	mg	
	鉄		0.7	mg	0.3	mg	0.58	mg	
	亜鉛		0.7	mg	0.2	mg	0.55	mg	
	銅		0.16	mg	0.05	mg	0.127	mg	
	マンガン		0.16	mg	0.16	mg	0.16	mg	
	ヨウ素		0	μg	0	μg	0	μg	
	セレン		0	μg	0	μg	0	μg	
	クロム		0	μg	0	μg	0	μg	
	モリブデン		0	μg	0	μg	0	μg	
	ビタミン	レチノール		0	μg	0	μg	0	μg
A		カロテン	α	0	μg	3000	μg	900	μg
			β	0	μg	8300	μg	2490	μg
		β-クリプトキサンチン		0	μg	0	μg	0	μg
		β-カロテン当量		0	μg	9800	μg	2940	μg
		レチノール当量		0	μg	810	μg	243	μg
D		0	μg	0	μg	0	μg		
E		トコフェロール	α	0.6	mg	0.7	mg	0.63	mg
			β	0	mg	0	mg	0	mg
			γ	0	mg	0	mg	0	mg
			δ	0	mg	0	mg	0	mg
K		0	μg	4	μg	1.2	μg		
B1		0.03	mg	0.04	mg	0.033	mg		
B2		0.02	mg	0.03	mg	0.023	mg		
ナイアシン		0.2	mg	0.4	mg	0.26	mg		
B6		0.09	mg	0.08	mg	0.087	mg		
B12		0	μg	0	μg	0	μg		
葉酸		61	μg	24	μg	49.9	μg		
パントテン酸		0.19	mg	0.29	mg	0.22	mg		
ビオチン		0	μg	0	μg	0	μg		
C		1	mg	5	mg	2.2	mg		
コレステロール		0	mg	0	mg	0	mg		
食物繊維	水溶性		2.7	g	1.1	g	2.22	g	
	不溶性		3.4	g	1.8	g	2.92	g	
	総量		6.1	g	2.9	g	5.14	g	
食塩相当量		0	g	0.2	g	0.06	g		