

# ケールスプラウトパウダー 成分表

〔可食部 100g当たり〕

	ケールスプラウト (パウダー)	ケール(生)
エネルギー	475kcal	28kcal
たんぱく質	34.1 g	2.1 g
脂 質	20.7 g	0.4 g
炭水化物	38 g	5.6 g
ナトリウム	37.3 mg	9 mg
カルシウム	643 mg	220 mg
カリウム	1,240 mg	420 mg
-カロテン	13,200 $\mu$ g	2,900 $\mu$ g
ビタミンB <sub>1</sub>	0.91 mg	0.06 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	1.4 mg	0.15 mg
ビタミンC	540 mg	81 mg
ビタミンE	25.3 mg	2.6 mg
鉄	8.29mg	0.8 mg

ケールスプラウト(パウダー)... (財)日本分析センター調べ  
ケール(生)... 五訂増補 日本食品標準成分表 より