

栄 養 成 分 表

栄養素はすべて100g中の用量

| | ブロッコリースプラウト | ピンクキャベツスプラウト | ケールスプラウト | 小松菜 |
|-------------|-------------|--------------|----------|----------|
| エネルギー | 23kcal | 30kcal | 37kcal | 21kcal |
| 水分 | 93.3g | 91.6g | 90.6g | 93.1g |
| タンパク質 | 2.6g | 3.3g | 3.8g | 2.5g |
| 脂質 | 0.6g | 0.6g | 0.6g | 0.4g |
| 炭水化物 | 0 | 3.6g | 4.1g | 2.9g |
| 糖質 | 1.1g | 1.9g | | 1.0g |
| 食物繊維 | 1.6g | 1.7g | | 1.9g |
| 灰分 | 0.8g | 0.9g | 0.9g | 1.1g |
| ナトリウム | 4mg | 2mg | 4.4mg | 12mg |
| ビタミンA(カロテン) | 1,800 μg | 1,900 μg | 1,540 μg | 3,000 μg |
| ビタミンC | 21mg | 35mg | 94mg | 70mg |
| ビタミンE | 2.7mg | 1.9mg | 2.2mg | 1.5mg |
| カリウム | 290mg | 270mg | 272mg | 360mg |
| カルシウム | 60mg | 47mg | 60.1mg | 73mg |

おしどり調剤薬局 有限会社
スプラウト栽培工場
鳥取県日野郡日野町下菅179-2
TEL0859-74-6120