

きな粉の食品成分

食品成分	単位	豆類/だい ず/[全 粒・全粒 製品]/き な粉/黄大 豆/全粒大 豆	豆類/だい ず/[全 粒・全粒 製品]/き な粉/黄大 豆/脱皮大 豆	豆類/だい ず/[全 粒・全粒 製品]/き な粉/青大 豆/全粒大 豆
エネルギー	kcal	451	456	424
水分	g	4	2.6	5.9
たんぱく質	g	36.7	37.5	37
脂質	g	25.7	25.1	22.8
炭水化物	g	28.5	29.5	29.3
灰分	g	5.1	5.4	5
食塩相当量	g	0	0	0
ナトリウム	mg	1	2	1
カリウム	mg	2000	2000	2000
カルシウム	mg	190	180	160
マグネシウム	mg	260	250	240
リン	mg	660	680	690
鉄	mg	8	6.2	7.9
亜鉛	mg	4.1	4	4.5
銅	mg	1.12	1.23	1.32
マンガン	mg	2.75	2.32	2.76
ヨウ素	μg	Tr	Tr	1
セレン	μg	5	5	3
クロム	μg	12	7	5
モリブデン	μg	380	370	450
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)
α-カロテン	μg	0	0	4
β-カロテン	μg	3	6	50
β-クリプトキサンチン	μg	1	1	3
β-カロテン当量	μg	4	6	53
レチノール活性当量	μg	Tr	1	4
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)
α-トコフェロール	mg	1.7	1.9	2.4
β-トコフェロール	mg	1.2	0.8	0.7
γ-トコフェロール	mg	11	15	15
δ-トコフェロール	mg	8.6	8.6	9
ビタミンK	μg	27	42	57
ビタミンB1	mg	0.07	0.07	0.29
ビタミンB2	mg	0.24	0.22	0.29
ナイアシン	mg	2.2	2.1	2.2
ナイアシン当量	mg	11	11	11
ビタミンB6	mg	0.52	0.3	0.51
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	220	250	250
パントテン酸	mg	1.01	0.74	0.91
ビオチン	μg	31	33	29
ビタミンC	mg	1	0	1
重量	g	100	100	100