



とうもろこしの食品成分

食品成分	単位	穀類/とうもろこし/コーンミール/白色種	穀類/とうもろこし/コーングリッツ/白色種	穀類/とうもろこし/コーンフラワー/白色種
エネルギー	kcal	375	352	347
水分	g	14	14	14
たんぱく質	g	8.3	8.2	6.6
脂質	g	4	1	2.8
炭水化物	g	72.4	76.4	76.1
灰分	g	1.3	0.4	0.5
食塩相当量	g	0	0	0
ナトリウム	mg	2	1	1
カリウム	mg	220	160	200
カルシウム	mg	5	2	3
マグネシウム	mg	99	21	31
リン	mg	130	50	90
鉄	mg	1.5	0.3	0.6
亜鉛	mg	1.4	0.4	0.6
銅	mg	0.16	0.07	0.08
マンガン	mg	0.38	-	0.13
ヨウ素	μg	-	Tr	-
セレン	μg	-	6	-
クロム	μg	-	0	-
モリブデン	μg	-	10	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)
α-カロテン	μg	-	-	-
β-カロテン	μg	-	-	-
β-クリプトキサンチン	μg	-	-	-
β-カロテン当量	μg	Tr	Tr	Tr
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)
α-トコフェロール	mg	1.1	0.2	0.2
β-トコフェロール	mg	0.1	Tr	Tr
γ-トコフェロール	mg	4.1	0.5	0.8
δ-トコフェロール	mg	0.2	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.15	0.06	0.14
ビタミンB2	mg	0.08	0.05	0.06
ナイアシン	mg	0.9	0.7	1.3
ナイアシン当量	mg	'(1.6)	'(1.4)	'(2.1)
ビタミンB6	mg	0.43	0.11	0.2
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	28	8	9
パントテン酸	mg	0.57	0.32	0.37
ピオチン	μg	-	3.1	-
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100