

アイスクリームの食品成分

食品成分	単位	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリーム類)/アイスクリーム/高脂肪	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリーム類)/アイスクリーム/普通脂肪	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリーム類)/アイスマイルク	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリーム類)/ラクトアイス/普通脂肪	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリーム類)/ラクトアイス/低脂肪	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (アイスクリーム類)/ソフトクリーム
エネルギー	kcal	205	178	167	217	108	146
水分	g	61.3	63.9	65.6	60.4	75.2	69.6
たんぱく質	g	3.5	3.9	3.4	3.1	1.8	3.8
脂質	g	12	8	6.4	13.6	2	5.6
炭水化物	g	22.4	23.2	23.9	22.2	20.6	20.1
灰分	g	0.8	1	0.7	0.7	0.4	0.9
食塩相当量	g	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2
ナトリウム	mg	80	110	75	61	45	65
カリウム	mg	160	190	140	150	80	190
カルシウム	mg	130	140	110	95	60	130
マグネシウム	mg	14	13	14	12	9	14
リン	mg	110	120	100	93	45	110
鉄	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
亜鉛	mg	0.5	0.4	0.3	0.4	0.1	0.4
銅	mg	0.01	0.01	Tr	0.01	0.01	Tr
マンガン	mg	-	0.01	0.01	0.01	0.04	0.01
ヨウ素	μg	13	17	-	19	-	-
セレン	μg	4	4	-	3	-	-
クロム	μg	0	Tr	-	0	-	-
モリブデン	μg	7	6	-	3	-	-
レチノール	μg	100	55	21	10	0	17
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	45	30	9	0	0	9
レチノール活性当量	μg	100	58	22	10	0	18
ビタミンD	μg	0.1	0.1	0.1	Tr	Tr	0.1
α-トコフェロール	mg	0.2	0.2	0.1	0.6	0.2	0.2
β-トコフェロール	mg	0	Tr	0	0	0	Tr
γ-トコフェロール	mg	Tr	0.1	Tr	0.3	Tr	Tr
δ-トコフェロール	mg	0	Tr	Tr	0.4	0	Tr
ビタミンK	μg	5	3	1	1	1	2
ビタミンB1	mg	0.06	0.06	0.03	0.03	0.02	0.05
ビタミンB2	mg	0.18	0.2	0.14	0.15	0.12	0.22
ナイアシン	mg	0.1	0.1	0.1	0.4	Tr	0.1
ナイアシン当量	mg	0.9	1	'(0.8)	1	'(0.3)	'(0.9)
ビタミンB6	mg	0.03	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	0.4	0.2	0.3	0.2	0.1	0.2
葉酸	μg	Tr	Tr	Tr	1	1	Tr
パントテン酸	mg	0.72	0.5	0.43	0.51	0.15	0.58
ビオチン	μg	2.6	2.7	-	1.7	-	-
ビタミンC	mg	Tr	Tr	Tr	Tr	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100