

オーツ麦の食品成分

食品成分	単位	穀類/えんぱく/オートミール
エネルギー	kcal	350
水分	g	10
たんぱく質	g	13.7
脂質	g	5.7
炭水化物	g	69.1
灰分	g	1.5
食塩相当量	g	0
ナトリウム	mg	3
カリウム	mg	260
カルシウム	mg	47
マグネシウム	mg	100
リン	mg	370
鉄	mg	3.9
亜鉛	mg	2.1
銅	mg	0.28
マンガン	mg	-
ヨウ素	μg	0
セレン	μg	18
クロム	μg	0
モリブデン	μg	110
レチノール	μg	'(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	'(0)
レチノール活性当量	μg	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)
α-トコフェロール	mg	0.6
β-トコフェロール	mg	0.1
γ-トコフェロール	mg	0
δ-トコフェロール	mg	0
ビタミンK	μg	'(0)
ビタミンB1	mg	0.2
ビタミンB2	mg	0.08
ナイアシン	mg	1.1
ナイアシン当量	mg	4.5
ビタミンB6	mg	0.11
ビタミンB12	μg	'(0)
葉酸	μg	30
パントテン酸	mg	1.29
ビオチン	μg	22
ビタミンC	mg	'(0)
重量	g	100