

ジャムの食品成分

食品成分	単位	果実類/あんず/ジャム/高糖度	果実類/あんず/ジャム/低糖度	果実類/いちご/ジャム/高糖度	果実類/いちご/ジャム/低糖度	果実類/ぶどう/ジャム	果実類/ブルーベリー/ジャム	果実類/りんご/ジャム
エネルギー	kcal	252	202	250	194	189	174	203
水分	g	34.5	48.8	36	50.7	51.4	55.1	46.9
たんぱく質	g	0.3	0.4	0.4	0.5	0.5	0.7	0.2
脂質	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.1
炭水化物	g	64.9	50.5	63.3	48.4	47.5	43.8	52.7
灰分	g	0.2	0.2	0.2	0.3	0.5	0.1	0.1
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	10	18	6	12	18	1	7
カリウム	mg	75	80	67	79	130	75	33
カルシウム	mg	8	11	9	12	16	8	6
マグネシウム	mg	4	4	7	8	10	5	2
リン	mg	6	7	13	14	23	12	4
鉄	mg	0.2	0.3	0.2	0.4	3.3	0.3	0
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr
銅	mg	0.02	0.03	0.03	0.03	0.11	0.06	0.02
マンガン	mg	0.02	0.03	0.14	0.22	0.1	0.62	0.01
ヨウ素	μg	-	-	0	-	-	-	1
セレン	μg	-	-	0	-	-	-	0
クロム	μg	-	-	1	-	-	-	2
モリブデン	μg	-	-	2	-	-	-	Tr
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α-カロテン	μg	0	0	0	0	0	0	0
β-カロテン	μg	430	630	Tr	Tr	0	26	4
β-クリプトキサンチン	μg	96	120	0	0	0	0	0
β-カロテン当量	μg	470	690	Tr	Tr	0	26	4
レチノール活性当量	μg	39	58	'(0)	'(0)	'(0)	2	Tr
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α-トコフェロール	mg	0.4	0.5	0.1	0.2	0.2	1.9	0.1
β-トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	Tr	0
γ-トコフェロール	mg	0	0	0	Tr	0.2	1.2	0
δ-トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(6)	'(5)	'(4)	'(3)	-	'(23)	-
ビタミンB1	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	0.03	0.01
ビタミンB2	mg	Tr	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	0
ナイアシン	mg	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.4	0
ナイアシン当量	mg	'(0.3)	'(0.3)	'(0.3)	'(0.3)	'(0.1)	'(0.4)	'(Tr)
ビタミンB6	mg	0.02	0.02	0.02	0.03	0.04	0.04	0.03
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)
葉酸	μg	1	2	23	27	2	3	1
パントテン酸	mg	0	0	0.08	0.06	0.11	0.11	0
ビオチン	μg	-	-	0.4	-	-	-	0.3
ビタミンC	mg	Tr	Tr	9	10	0	3	Tr
重量	g	100	100	100	100	100	100	100