

チョコレートの食品成分

食品成分	単位	菓子類/< チョコ レート類 >/カバ リング チョコ レート	菓子類/< チョコ レート類 >/ホワイ トチョコ レート	菓子類/< チョコ レート類 >/ミルク チョコ レート	菓子類/< チョコ レート類 >/アーモ ンドチョコ レート	菓子類/< その他>/ チョコ レートク リーム
エネルギー	kcal	488	588	550	562	481
水分	g	'(2.0)	0.8	0.5	'(2.0)	'(14.6)
たんぱく質	g	'(7.1)	7.2	6.9	'(11.4)	'(4.6)
脂質	g	'(24.3)	39.5	34.1	'(40.4)	'(32.0)
炭水化物	g	'(64.2)	50.9	55.8	'(43.3)	'(47.3)
灰分	g	'(1.9)	1.6	1.8	'(2.2)	'(1.2)
食塩相当量	g	'(0.3)	0.2	0.2	'(0.1)	'(0.5)
ナトリウム	mg	'(140)	92	64	'(41)	'(200)
カリウム	mg	'(320)	340	440	'(550)	'(310)
カルシウム	mg	'(160)	250	240	'(240)	'(160)
マグネシウム	mg	'(50)	24	74	'(150)	'(26)
リン	mg	'(180)	210	240	'(320)	'(150)
鉄	mg	'(1.6)	0.1	2.4	'(2.8)	'(0.6)
亜鉛	mg	'(1.1)	0.8	1.6	'(2.3)	'(0.6)
銅	mg	'(0.36)	0.02	0.55	'(0.77)	'(0.10)
マンガン	mg	'(0.38)	0.02	0.41	'(1.14)	'(0.07)
ヨウ素	μg	'(12)	20	19	'(12)	'(10)
セレン	μg	'(5)	5	6	'(4)	'(2)
クロム	μg	'(15)	1	24	'(15)	'(6)
モリブデン	μg	'(10)	8	11	'(7)	'(4)
レチノール	μg	'(40)	47	63	'(41)	'(45)
α-カロテン	μg	'(2)	4	4	'(3)	'(1)
β-カロテン	μg	'(21)	38	35	'(26)	'(89)
β-クリプトキサンチン	μg	'(0)	0	0	'(1)	0
β-カロテン当量	μg	'(23)	39	37	'(28)	'(95)
レチノール活性当量	μg	'(42)	50	66	'(43)	'(53)
ビタミンD	μg	'(0.6)	Tr	1	'(0.6)	'(3.2)
α-トコフェロール	mg	'(0.9)	0.8	0.7	'(11.0)	'(4.3)
β-トコフェロール	mg	'(0.1)	Tr	Tr	'(0.1)	'(0.2)
γ-トコフェロール	mg	'(4.5)	5.8	6.5	'(4.5)	'(11.0)
δ-トコフェロール	mg	'(0.5)	0.5	0.4	'(0.3)	'(1.7)
ビタミンK	μg	'(4)	9	6	'(4)	'(16)
ビタミンB1	mg	'(0.15)	0.08	0.19	'(0.19)	'(0.07)
ビタミンB2	mg	'(0.27)	0.39	0.41	'(0.64)	'(0.23)
ナイアシン	mg	'(0.9)	0.2	1.2	'(2.1)	'(0.3)
ナイアシン当量	mg	'(2.4)	1.4	'(2.8)	'(4.3)	'(1.1)
ビタミンB6	mg	'(0.08)	0.05	0.11	'(0.10)	'(0.03)
ビタミンB12	μg	'(Tr)	-	-	0	'(0.3)
葉酸	μg	'(14)	8	18	'(35)	'(3)
パントテン酸	mg	'(1.14)	1.05	1.56	'(1.18)	'(0.77)
ピオチン	μg	'(5.0)	4.4	7.6	'(4.9)	'(1.8)
ビタミンC	mg	'(0)	-	'(0)	0	'(1)
重量	g	100	100	100	100	100