フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/あけび/果肉/生	果実類/あけび/果皮/生	果実類/アセロラ/酸味種/生	果実類/アセロラ/果実飲料/10%果汁入り飲料	果実類/アテモヤ/生	果実類/アボカド/生	果実類/あんず/生	果実類/あんず/乾	果実類/あんず/缶詰
エネルギー	kcal	89	32	36	42	81	176	37	296	79
水分	g	77.1	90.4	89.9	89.4	77.7	71.3	89.8	16.8	79.8
たんぱく質	g	0.5	0.3	0.7	0.1	1.8	2.1	1	9.2	0.5
脂質	g	0.1	0.3	0.1	0	0.4	17.5	0.3	0.4	0.4
炭水化物	g	22	8.6	9	10.5	19.4	7.9	8.5	70.4	18.9
灰分	g	0.3	0.4	0.3	Tr	0.7	1.2	0.4	3.2	0.4
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	Tr	2	7	1	4	7	2	15	4
カリウム	mg	95	240	130	13	340	590	200	1300	190
カルシウム	mg	11	18	11	1	26	8	9	70	18
マグネシウム	mg	14	9	10	1	29	34	8	45	7
リン	mg	22	13	18	2	24	52	15	120	14
鉄	mg	0.3	0.1	0.5	0.1	0.3	0.6	0.3	2.3	0.2
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.5	0.1	0.2	0.7	0.1	0.9	0.1
銅	mg	0.09	0.05	0.31	0.04	0.09	0.24	0.04	0.43	0.03
マンガン	mg	0.15	0.17	-	-	0.2	0.19	0.21	0.32	0.03
ヨウ素	μg	-	-	-	-	-	0	0	-	-
セレン	μg	-	-	-	-	-	1	0	-	-
クロム	μg	-	-	-	-	-	0	0	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	-	2	1	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	0	0	0	0	0	13	0	0	0
βーカロテン	μg	0	0	370	35	0	67	1400	4800	520
βークリプトキサンチン	μg	0	0	-	-	0	27	190	270	55
βーカロテン当量	μg	0	0	370	35	0	87	1500	5000	550
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	31	3	'(0)	7	120	410	46
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.2	0.6	0.7	0.1	0.2	3.3	1.7	1.4	0.9
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0.1	Tr	0	0.1	0.1	Tr	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	Tr	1.4	0.1	0	0.2	0.1	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0.2	Tr	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	-	-	-	0	-	21	-	'(4)	'(3)
ビタミンB1	mg	0.07	0.03	0.03	Tr	0.08	0.09	0.02	0	0.01
ビタミンB2	mg	0.03	0.06	0.04	Tr	0.12	0.2	0.02	0.03	0.01
ナイアシン	mg	0.3	0.1	0.3	Tr	0.9	1.8	Tr	3.5	0.1
ナイアシン当量	mg	0.4	0.2	0.4	Tr	'(1.5)	2.3	'(0.2)	'(5.0)	'(0.2)
ビタミンB6	mg	0.08	0.09	0	0	0.28	0.29	0.05	0.18	0.04
ビタミンB12	μg	0	0	0	0	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	30	16	45	5	23	83	2	10	2
パントテン酸	mg	0.29	0.47	0.25	0.03	0.23	1.55	0.3	0.53	0
ビオチン	μg	-	-	-	-	-	5.3	0.5	-	-
ビタミンC	mg	65	9	1700	120	14	12	3	Tr	Tr
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

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/生	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/いちじく/生	果実類/いちじく/乾	果実類/いちじく/缶詰	果実類/（かんきつ類）/いよかん/砂じょう/生
エネルギー	kcal	252	202	31	250	194	57	272	78	50
水分	g	34.5	48.8	90	36	50.7	84.6	18	79.7	86.7
たんぱく質	g	0.3	0.4	0.9	0.4	0.5	0.6	3	0.5	0.9
脂質	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	1.1	0.1	0.1
炭水化物	g	64.9	50.5	8.5	63.3	48.4	14.3	75.3	19.4	11.8
灰分	g	0.2	0.2	0.5	0.2	0.3	0.4	2.5	0.3	0.5
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0
ナトリウム	mg	10	18	Tr	6	12	2	93	8	2
カリウム	mg	75	80	170	67	79	170	840	110	190
カルシウム	mg	8	11	17	9	12	26	190	30	17
マグネシウム	mg	4	4	13	7	8	14	67	8	14
リン	mg	6	7	31	13	14	16	75	13	18
鉄	mg	0.2	0.3	0.3	0.2	0.4	0.3	1.7	0.1	0.2
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.2	0.6	0.1	0.1
銅	mg	0.02	0.03	0.05	0.03	0.03	0.06	0.31	0.03	0.04
マンガン	mg	0.02	0.03	0.2	0.14	0.22	0.08	0.48	0.07	0.07
ヨウ素	μg	-	-	1	0	-	0	-	-	-
セレン	μg	-	-	Tr	0	-	0	-	-	-
クロム	μg	-	-	0	1	-	Tr	-	-	-
モリブデン	μg	-	-	9	2	-	4	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)
αーカロテン	μg	0	0	0	0	0	0	1	-	0
βーカロテン	μg	430	630	17	Tr	Tr	15	34	-	21
βークリプトキサンチン	μg	96	120	1	0	0	6	25	-	270
βーカロテン当量	μg	470	690	18	Tr	Tr	18	46	Tr	160
レチノール活性当量	μg	39	58	1	'(0)	'(0)	1	4	0	13
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.4	0.5	0.4	0.1	0.2	0.4	0.6	0.2	0.1
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0.2	0	Tr	0.1	7.5	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0
ビタミンK	μg	'(6)	'(5)	'(2)	'(4)	'(3)	'(3)	'(18)	'(5)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.03	0.1	0.02	0.06
ビタミンB2	mg	Tr	0.01	0.02	0.01	0.01	0.03	0.06	0.02	0.03
ナイアシン	mg	0.2	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	0.7	0.1	0.3
ナイアシン当量	mg	'(0.3)	'(0.3)	0.5	'(0.3)	'(0.3)	0.3	'(1.2)	'(0.2)	'(0.4)
ビタミンB6	mg	0.02	0.02	0.04	0.02	0.03	0.07	0.23	0.05	0.07
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	1	2	90	23	27	22	10	10	19
パントテン酸	mg	0	0	0.33	0.08	0.06	0.23	0.36	0	0.36
ビオチン	μg	-	-	0.8	0.4	-	0.4	-	-	-
ビタミンC	mg	Tr	Tr	62	9	10	2	0	0	35
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/うめ/生	果実類/うめ/梅漬/塩漬	果実類/うめ/梅漬/調味漬	果実類/うめ/梅干し/塩漬	果実類/うめ/梅干し/調味漬	果実類/うめ/梅びしお	果実類/うめ/果実飲料/20%果汁入り飲料	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/じょうのう/早生/生	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/じょうのう/普通/生
エネルギー	kcal	33	27	45	29	90	196	49	49	49
水分	g	90.4	72.3	80.2	72.2	68.7	42.4	87.6	87.2	86.9
たんぱく質	g	0.7	0.7	1.5	0.9	1.5	0.7	Tr	0.5	0.7
脂質	g	0.5	0.4	0.5	0.7	0.6	0.5	Tr	0.1	0.1
炭水化物	g	7.9	6.7	10.5	8.6	21.1	48.1	12.3	11.9	12
灰分	g	0.5	19.9	7.3	17.6	8.1	8.3	0.1	0.3	0.3
食塩相当量	g	0	19.3	6.9	18.2	7.6	7.9	0.1	0	0
ナトリウム	mg	2	7600	2700	7200	3000	3100	35	1	1
カリウム	mg	240	150	100	220	130	190	30	130	150
カルシウム	mg	12	47	87	33	25	27	1	17	21
マグネシウム	mg	8	32	26	17	15	11	2	11	11
リン	mg	14	15	17	21	15	19	2	12	15
鉄	mg	0.6	2.9	1.2	1.1	2.4	7	0.2	0.1	0.2
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr	Tr	0.1	0.1
銅	mg	0.05	0.11	0.07	0.07	0.05	0.05	0.01	0.05	0.03
マンガン	mg	0.07	0.21	0.07	0.11	0.1	0.1	0.01	0.08	0.07
ヨウ素	μg	0	-	-	1	-	-	-	0	0
セレン	μg	0	-	-	0	-	-	-	0	0
クロム	μg	Tr	-	-	37	-	-	-	0	0
モリブデン	μg	1	-	-	2	-	-	-	0	Tr
レチノール	μg	'(0)	0	'(0)	0	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	7	-	0	0	0	0	-	11	0
β－カロテン	μg	220	-	27	5	4	Tr	-	89	180
β－クリプトキサンチン	μg	30	-	0	2	0	0	-	1900	1700
β－カロテン当量	μg	240	8	27	6	4	Tr	Tr	1000	1000
レチノール活性当量	μg	20	1	2	1	Tr	'(0)	0	87	84
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	3.3	1.4	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.4	0.4
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0.1	0	Tr	0	Tr	0	0	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	2	2.1	1.2	1.8	1.5	0.9	0.1	0	0
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(3)	'(9)	'(6)	9	'(10)	'(18)	-	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.03	0.02	0.03	0.02	0.01	0.03	0	0.07	0.1
ビタミンB2	mg	0.05	0.04	0.03	0.01	0.01	0.03	0	0.04	0.03
ナイアシン	mg	0.4	0.3	0.1	0.4	0.1	0.2	0	0.2	0.3
ナイアシン当量	mg	0.5	'(0.4)	0.4	'(0.4)	0.4	0.3	0	'(0.2)	0.4
ビタミンB6	mg	0.06	0.06	0.02	0.04	0.03	0.02	0.01	0.07	0.06
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	8	1	2	Tr	0	0	0	24	22
パントテン酸	mg	0.35	0.2	0.07	0.03	0.04	0	0	0.21	0.23
ビオチン	μg	0.5	-	-	0.8	-	-	-	0.3	0.5
ビタミンC	mg	6	0	0	0	0	0	0	35	32
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/砂じょう/早生/生	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/砂じょう/普通/生	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/果実飲料/ストレートジュース	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/果実飲料/濃縮還元ジュース	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/果実飲料/果粒入りジュース	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/果実飲料/50%果汁入り飲料	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/果実飲料/20%果汁入り飲料	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/缶詰/果肉	果実類/（かんきつ類）/うんしゅうみかん/缶詰/液汁
エネルギー	kcal	47	49	45	42	53	59	50	63	63
水分	g	87.8	87.4	88.5	89.3	86.7	84.9	87.4	83.8	84.1
たんぱく質	g	0.5	0.7	0.5	0.5	0.2	0.2	0.1	0.5	0.3
脂質	g	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr	Tr	Tr	0.1	0.1
炭水化物	g	11.3	11.5	10.6	9.9	13	14.7	12.4	15.3	15.3
灰分	g	0.3	0.3	0.3	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	1	1	1	4	1	1	4	4
カリウム	mg	130	150	130	110	33	63	21	75	75
カルシウム	mg	11	15	8	6	5	4	2	8	5
マグネシウム	mg	10	10	8	9	3	4	2	7	6
リン	mg	12	15	11	9	4	5	2	8	7
鉄	mg	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	0.3
亜鉛	mg	0.1	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.1	0.1
銅	mg	0.04	0.03	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.02	0.01
マンガン	mg	0.06	0.05	0.03	0.03	0.03	0.01	Tr	0.03	0.02
ヨウ素	μg	-	Tr	1	-	-	-	-	-	-
セレン	μg	-	0	Tr	-	-	-	-	-	-
クロム	μg	-	0	1	-	-	-	-	-	-
モリブデン	μg	-	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0
αーカロテン	μg	11	0	2	3	0	0	0	10	-
βーカロテン	μg	94	190	53	81	34	44	21	91	-
βークリプトキサンチン	μg	2000	1800	740	1100	360	460	210	640	-
βーカロテン当量	μg	1100	1100	420	610	220	280	120	410	Tr
レチノール活性当量	μg	92	92	35	51	18	23	10	34	0
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.4	0.4	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.5	0
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	-	-	-	-	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.07	0.09	0.06	0.06	0.02	0.03	0.01	0.05	0.04
ビタミンB2	mg	0.03	0.03	0.01	0.04	0.01	0.01	0.01	0.02	0.02
ナイアシン	mg	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	Tr	0.2	0.2
ナイアシン当量	mg	'(0.2)	'(0.4)	0.2	0.2	'(0.1)	'(0.1)	0	0.3	0.3
ビタミンB6	mg	0.07	0.05	0.03	0.04	0.01	0.02	0.01	0.03	0.03
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	24	22	15	20	0	8	2	12	12
パントテン酸	mg	0.15	0.23	0.14	0.26	0.08	0.1	0	0.09	0.05
ビオチン	μg	-	0.4	0.3	-	-	-	-	-	-
ビタミンC	mg	35	33	29	30	12	18	7	15	15
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

食品成分	単位	果実類/オリーブ/塩漬/グリーンオリーブ	果実類/オリーブ/塩漬/ブラックオリーブ	果実類/オリーブ/塩漬/スタッフドオリーブ	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/ネーブル/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/米国産/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/果実飲料/ストレートジュース	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/果実飲料/濃縮還元ジュース	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/果実飲料/50%果汁入り飲料	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/果実飲料/30%果汁入り飲料
エネルギー	kcal	148	121	141	48	42	45	46	46	41
水分	g	75.6	81.6	75.4	86.8	88.7	87.8	88.1	88.4	89.7
たんぱく質	g	1	0.8	0.8	0.9	1	0.8	0.7	0.4	0.2
脂質	g	15	12.3	14.3	0.1	0.1	Tr	0.1	0.2	Tr
炭水化物	g	4.5	3.4	4.2	11.8	9.8	11	10.7	10.8	10
灰分	g	3.9	1.9	5.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	0.1
食塩相当量	g	3.6	1.6	5.1	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1400	640	2000	1	1	1	1	2	6
カリウム	mg	47	10	28	180	140	180	190	99	57
カルシウム	mg	79	68	83	24	21	9	9	5	3
マグネシウム	mg	13	11	13	9	11	10	10	6	3
リン	mg	8	5	5	22	24	20	18	10	6
鉄	mg	0.3	0.8	0.3	0.2	0.3	0.1	0.1	0.1	Tr
亜鉛	mg	0.2	0.2	0.1	0.1	0.2	Tr	0.1	Tr	Tr
銅	mg	0.17	0.17	0.14	0.06	0.06	0.04	0.03	0.02	0.01
マンガン	mg	0.04	0.08	0.03	0.06	0.05	0.02	0.03	0.02	0.01
ヨウ素	μg	-	-	-	0	0	0	1	-	-
セレン	μg	-	-	-	0	0	0	0	-	-
クロム	μg	-	-	-	0	0	3	Tr	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	0	1	1	Tr	-	-
レチノール	μg	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	-	0	3	14	7	7	3	0
β－カロテン	μg	450	-	490	23	50	12	17	2	0
β－クリプトキサンチン	μg	0	-	78	210	130	39	52	10	0
β－カロテン当量	μg	450	Tr	530	130	120	35	47	8	0
レチノール活性当量	μg	38	0	44	11	10	3	4	1	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	5.5	4.6	5.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.1	0.1
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0.2	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(2)	'(1)	'(2)	'(0)	'(0)	-	-	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.01	0.05	0.01	0.07	0.1	0.07	0.07	0.04	0.02
ビタミンB2	mg	0.02	0.06	0.01	0.04	0.03	0.01	0.02	0.01	0.01
ナイアシン	mg	Tr	0.3	Tr	0.3	0.4	0.2	0.3	0.1	0.1
ナイアシン当量	mg	'(0)	'(0.3)	'(0)	0.4	'(0.6)	0.3	'(0.3)	'(0.1)	'(0.1)
ビタミンB6	mg	0.03	0.02	0.02	0.06	0.07	0.06	0.06	0.03	0.02
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)
葉酸	μg	3	2	1	34	32	25	27	12	8
パントテン酸	mg	0	0	0	0.28	0.36	0.14	0.23	0.01	0.04
ビオチン	μg	-	-	-	0.6	0.9	0.7	0.3	-	-
ビタミンC	mg	12	Tr	11	60	40	22	42	16	10
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/マーマレード/高糖度	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/バレンシア/マーマレード/低糖度	果実類/（かんきつ類）/オロブランコ/砂じょう/生	果実類/かき/甘がき/生	果実類/かき/渋抜きがき/生	果実類/かき/干しがき	果実類/（かんきつ類）/かぼす/果汁/生	果実類/かりん/生	果実類/キウイフルーツ/緑肉種/生
エネルギー	kcal	233	190	43	63	59	274	36	58	51
水分	g	36.4	51.7	88.7	83.1	82.2	24	90.7	80.7	84.7
たんぱく質	g	0.2	0.3	0.8	0.4	0.5	1.5	0.4	0.4	1
脂質	g	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	1.7	0.1	0.1	0.2
炭水化物	g	63.2	47.7	10.1	15.9	16.9	71.3	8.5	18.3	13.4
灰分	g	0.1	0.2	0.3	0.4	0.3	1.5	0.3	0.5	0.7
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	11	9	1	1	1	4	1	2	1
カリウム	mg	27	49	150	170	200	670	140	270	300
カルシウム	mg	16	19	12	9	7	27	7	12	26
マグネシウム	mg	3	5	9	6	6	26	8	12	14
リン	mg	4	5	19	14	16	62	8	17	30
鉄	mg	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	0.6	0.1	0.3	0.3
亜鉛	mg	Tr	Tr	0.1	0.1	Tr	0.2	Tr	0.2	0.1
銅	mg	0.01	0.01	0.05	0.03	0.02	0.08	0.03	0.09	0.1
マンガン	mg	0.02	0.03	0.02	0.5	0.6	1.48	0.04	0.05	0.09
ヨウ素	μg	-	-	-	0	0	-	-	-	0
セレン	μg	-	-	-	0	0	-	-	-	1
クロム	μg	-	-	-	1	0	-	-	-	0
モリブデン	μg	-	-	-	1	Tr	-	-	-	Tr
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	0	1	17	11	15	0	0	0
β－カロテン	μg	0	17	4	160	100	370	0	38	53
β－クリプトキサンチン	μg	48	77	0	500	380	2100	21	200	0
β－カロテン当量	μg	24	56	5	420	300	1400	10	140	53
レチノール活性当量	μg	2	5	Tr	35	25	120	1	11	4
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	0.3	0.4	0.3	0.1	0.2	0.4	0.1	0.6	1.3
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	Tr	0	0	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	-	'(2)	'(2)	'(10)	-	-	6
ビタミンB1	mg	0.01	0.01	0.09	0.03	0.02	0.02	0.02	0.01	0.01
ビタミンB2	mg	0	0	0.02	0.02	0.02	0	0.02	0.03	0.02
ナイアシン	mg	0.1	0.1	0.3	0.3	0.3	0.6	0.1	0.3	0.3
ナイアシン当量	mg	'(0.1)	'(0.2)	'(0.4)	0.4	'(0.4)	'(1.0)	0.2	0.4	0.5
ビタミンB6	mg	0.02	0.02	0.04	0.06	0.05	0.13	0.03	0.04	0.11
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	2	3	34	18	20	35	13	12	37
パントテン酸	mg	0	0	0.47	0.28	0.27	0.85	0.15	0.31	0.31
ビオチン	μg	-	-	-	2	1.1	-	-	-	1.4
ビタミンC	mg	5	4	38	70	55	2	42	25	71
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/キワノ/生	果実類/（かんきつ類）/きんかん/全果/生	果実類/グァバ/赤肉種/生	果実類/グァバ/果実飲料/20%果汁入り飲料/（ネクター）	果実類/グァバ/果実飲料/10%果汁入り飲料	果実類/（すぐり類）/グーズベリー/生	果実類/ぐみ/生	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/白肉種/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/果実飲料/ストレートジュース
エネルギー	kcal	41	67	33	49	50	51	72	40	44
水分	g	89.2	80.8	88.9	87.4	87.4	85.2	81	89	88.7
たんぱく質	g	1.5	0.5	0.6	0.1	0.1	1	1.3	0.9	0.6
脂質	g	0.9	0.7	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
炭水化物	g	8	17.5	9.9	12.3	12.3	13.2	17.2	9.6	10.3
灰分	g	0.4	0.5	0.5	0.1	0.1	0.5	0.3	0.4	0.3
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	2	2	3	4	7	1	2	1	1
カリウム	mg	170	180	240	49	28	200	130	140	180
カルシウム	mg	10	80	8	3	3	14	10	15	9
マグネシウム	mg	34	19	8	2	20	10	4	9	9
リン	mg	42	12	16	3	2	24	24	17	12
鉄	mg	0.4	0.3	0.1	0.2	0.1	1.3	0.2	Tr	0.1
亜鉛	mg	0.4	0.1	0.1	Tr	Tr	0.1	0.1	0.1	Tr
銅	mg	0.09	0.03	0.06	0.01	0.01	0.05	0.1	0.04	0.03
マンガン	mg	0.13	0.11	0.09	0.03	0.02	0.15	0.15	0.01	0.01
ヨウ素	μg	-	-	-	-	-	-	-	0	-
セレン	μg	-	-	-	-	-	-	-	0	-
クロム	μg	-	-	-	-	-	-	-	0	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	-	-	-	1	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	0	0	5	0	0	2	54	0	0
βーカロテン	μg	36	28	580	24	10	120	330	0	0
βークリプトキサンチン	μg	0	200	51	0	0	2	46	0	0
βーカロテン当量	μg	36	130	600	24	10	130	380	0	0
レチノール活性当量	μg	3	11	50	2	1	10	32	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.7	2.6	0.3	0.1	Tr	1	2.2	0.3	0.2
βートコフェロ｜ル	mg	0.1	0	0	0	0	Tr	0.1	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	1.2	0.2	0	0	0	0.1	0.1	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	-	'(0)	'(2)	-	-	-	-	'(0)	Tr
ビタミンB1	mg	0.03	0.1	0.03	0	0	0.02	0.01	0.07	0.04
ビタミンB2	mg	0.01	0.06	0.04	0.01	0	0.02	0.04	0.03	0.01
ナイアシン	mg	0.2	0.6	0.8	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.2
ナイアシン当量	mg	0.5	0.7	'(0.9)	0.1	0.1	0.4	0.5	0.4	0.3
ビタミンB6	mg	0.04	0.06	0.06	0.01	0.01	0.02	0.02	0.04	0.03
ビタミンB12	μg	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	2	20	41	9	3	47	15	15	11
パントテン酸	mg	0.14	0.29	0.32	0	0	0.4	0.45	0.39	0.23
ビオチン	μg	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
ビタミンC	mg	2	49	220	19	9	22	5	36	38
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/果実飲料/濃縮還元ジュース	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/果実飲料/50%果汁入り飲料	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/果実飲料/20%果汁入り飲料	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/缶詰	果実類/スターフルーツ/生	果実類/さくらんぼ/国産/生	果実類/さくらんぼ/米国産/生	果実類/さくらんぼ/米国産/缶詰	果実類/ざくろ/生
エネルギー	kcal	38	45	39	60	30	64	64	70	63
水分	g	90.1	88.4	90.1	82.1	91.4	83.1	81.1	81.5	83.9
たんぱく質	g	0.7	0.3	0.1	0.5	0.7	1	1.2	0.6	0.2
脂質	g	0.1	Tr	Tr	Tr	0.1	0.2	0.1	0.1	Tr
炭水化物	g	8.8	11.1	9.7	17.1	7.5	15.2	17.1	17.6	15.5
灰分	g	0.3	0.2	0.1	0.3	0.3	0.5	0.5	0.2	0.4
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	4	2	2	1	1	1	3	1
カリウム	mg	160	90	34	110	140	210	260	100	250
カルシウム	mg	9	7	3	13	5	13	15	10	8
マグネシウム	mg	9	6	2	6	9	6	12	5	6
リン	mg	12	6	3	10	10	17	23	12	15
鉄	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.3	0.3	0.4	0.1
亜鉛	mg	Tr	Tr	Tr	0.1	0.2	0.1	0.1	0.5	0.2
銅	mg	0.04	0.02	0.01	0.03	0.02	0.05	0.08	0.06	0.06
マンガン	mg	0.01	0.01	Tr	0.01	0.1	-	0.11	0.08	0.05
ヨウ素	μg	-	-	-	-	-	0	-	-	-
セレン	μg	-	-	-	-	-	0	-	-	-
クロム	μg	-	-	-	-	-	Tr	-	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	-	1	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	1	0	0	-	5	13	0	0	0
βーカロテン	μg	110	0	0	-	64	81	20	41	0
βークリプトキサンチン	μg	1	0	0	-	15	21	7	0	0
βーカロテン当量	μg	110	0	0	0	74	98	23	41	0
レチノール活性当量	μg	10	'(0)	'(0)	0	6	8	2	3	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.2	0.1	0.2	0.1	0.2	0.5	0.5	0.5	0.1
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0.1	Tr	Tr	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0.2	0	0	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	-	'(0)	'(2)	'(2)	'(1)	'(12)
ビタミンB1	mg	0.06	0.02	0	0.03	0.03	0.03	0.03	0.01	0.01
ビタミンB2	mg	0.02	Tr	0	Tr	0.02	0.03	0.03	0.01	0.01
ナイアシン	mg	0.3	0.1	Tr	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.2
ナイアシン当量	mg	0.4	0.2	Tr	0.3	'(0.4)	'(0.3)	'(0.4)	0.2	0.2
ビタミンB6	mg	0.03	0.02	0.01	0.03	0.02	0.02	0.02	0.01	0.04
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	10	5	2	9	11	38	42	12	6
パントテン酸	mg	0.25	0	0	0.16	0.38	0.24	0.29	0	0.32
ビオチン	μg	-	-	-	-	-	0.7	-	-	-
ビタミンC	mg	53	19	8	26	12	10	9	7	10
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/さんぼうかん/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/シークヮーサー/果汁/生	果実類/（かんきつ類）/シークヮーサー/果実飲料/10%果汁入り飲料	果実類/すいか/赤肉種/生	果実類/（かんきつ類）/すだち/果皮/生	果実類/（かんきつ類）/すだち/果汁/生	果実類/（すもも類）/にほんすもも/生	果実類/（すもも類）/プルーン/生	果実類/（すもも類）/プルーン/乾
エネルギー	kcal	47	35	48	41	55	29	46	49	211
水分	g	87.6	90.9	88.1	89.6	80.7	92.5	88.6	86.2	33.3
たんぱく質	g	0.7	0.8	0.1	0.6	1.8	0.5	0.6	0.7	2.4
脂質	g	0.3	0.1	Tr	0.1	0.3	0.1	1	0.1	0.2
炭水化物	g	10.9	7.9	11.8	9.5	16.4	6.6	9.4	12.6	62.3
灰分	g	0.5	0.3	Tr	0.2	0.8	0.3	0.4	0.4	1.8
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	2	2	2	1	1	1	1	1	1
カリウム	mg	280	180	13	120	290	140	150	220	730
カルシウム	mg	23	17	5	4	150	16	5	6	57
マグネシウム	mg	11	15	1	11	26	15	5	7	40
リン	mg	19	8	1	8	17	11	14	14	69
鉄	mg	0.2	0.1	0.1	0.2	0.4	0.2	0.2	0.2	1.1
亜鉛	mg	0.1	0.1	Tr	0.1	0.4	0.2	0.1	0.1	0.4
銅	mg	0.06	0.06	0.01	0.03	0.09	0.03	0.03	0.06	0.27
マンガン	mg	0.05	0.06	0.01	0.03	0.18	0.05	0.07	0.09	0.36
ヨウ素	μg	-	-	-	0	-	-	0	-	-
セレン	μg	-	-	-	0	-	-	0	-	-
クロム	μg	-	-	-	0	-	-	1	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	1	-	-	1	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	0	0	0	360	-	0	0	130
β－カロテン	μg	16	31	14	830	330	-	76	450	1100
β－クリプトキサンチン	μg	70	120	0	0	17	-	6	54	220
β－カロテン当量	μg	51	89	14	830	520	Tr	79	480	1200
レチノール活性当量	μg	4	7	1	69	44	0	7	40	100
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	0.2	0.5	0.1	0.1	5.2	0.3	0.6	1.3	1.3
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	Tr	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0.5	0	0	Tr	0.1
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	-	-	0	-	-	-	'(20)	92
ビタミンB1	mg	0.07	0.08	0	0.03	0.04	0.03	0.02	0.03	0.07
ビタミンB2	mg	0.03	0.03	0	0.02	0.09	0.02	0.02	0.03	0.07
ナイアシン	mg	0.4	0.3	0	0.2	0.5	0.2	0.3	0.5	2.1
ナイアシン当量	mg	'(0.5)	0.4	Tr	0.3	0.8	0.3	0.3	'(0.7)	'(2.6)
ビタミンB6	mg	0.06	0.03	0	0.07	0.16	0.08	0.04	0.06	0.34
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)
葉酸	μg	16	7	0	3	35	13	37	35	3
パントテン酸	mg	0.35	0.1	0	0.22	0.23	0.13	0.14	0.22	0.32
ビオチン	μg	-	-	-	0.9	-	-	0.2	-	0
ビタミンC	mg	39	11	2	10	110	40	4	4	0
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/だいだい/果汁/生	果実類/（かんきつ類）/セミノール/砂じょう/生	果実類/チェリモヤ/生	果実類/ドリアン/生	果実類/（なし類）/日本なし/生	果実類/（なし類）/日本なし/缶詰	果実類/（なし類）/中国なし/生	果実類/（なし類）/西洋なし/生	果実類/（なし類）/西洋なし/缶詰
エネルギー	kcal	35	53	82	140	38	76	49	48	79
水分	g	91.2	86	78.1	66.4	88	80.5	86.8	84.9	78.8
たんぱく質	g	0.3	1.1	1.3	2.3	0.3	0.1	0.2	0.3	0.2
脂質	g	0.2	0.1	0.3	3.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
炭水化物	g	8	12.4	19.8	27.1	11.3	19.1	12.7	14.4	20.7
灰分	g	0.3	0.4	0.5	0.9	0.3	0.2	0.2	0.3	0.2
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	2	8	Tr	Tr	4	1	Tr	1
カリウム	mg	190	200	230	510	140	75	140	140	55
カルシウム	mg	10	24	9	5	2	3	2	5	4
マグネシウム	mg	10	16	12	27	5	4	5	4	4
リン	mg	8	18	20	36	11	6	8	13	5
鉄	mg	0.1	0.2	0.2	0.3	0	0.2	0.1	0.1	0.1
亜鉛	mg	Tr	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	Tr	0.1	0.1
銅	mg	0.02	0.04	0.08	0.19	0.06	0.04	0.05	0.12	0.05
マンガン	mg	0.02	0.1	0.07	0.31	0.04	0.02	0.03	0.04	0.03
ヨウ素	μg	-	-	-	0	0	-	-	0	-
セレン	μg	-	-	-	1	0	-	-	0	-
クロム	μg	-	-	-	0	0	-	-	0	-
モリブデン	μg	-	-	-	10	Tr	-	-	1	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	0
αーカロテン	μg	0	0	0	0	0	-	-	0	-
βーカロテン	μg	0	410	3	36	0	-	-	0	-
βークリプトキサンチン	μg	36	1300	1	1	0	-	-	0	-
βーカロテン当量	μg	18	1100	4	36	0	0	0	0	Tr
レチノール活性当量	μg	2	89	Tr	3	'(0)	0	0	'(0)	0
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.1	0.3	0.2	2.3	0.1	0.1	0.2	0.3	0.2
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	Tr	0	Tr	Tr	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	-	'(0)	-	-	'(5)	'(7)	-	'(4)	'(Tr)
ビタミンB1	mg	0.03	0.01	0.09	0.33	0.02	Tr	0.02	0.02	0.01
ビタミンB2	mg	0.02	0.04	0.09	0.2	Tr	0	0.01	0.01	0.02
ナイアシン	mg	0.4	0.3	0.7	1.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.3
ナイアシン当量	mg	0.5	0.5	'(1.1)	1.8	0.2	'(0.1)	'(0.2)	'(0.2)	'(0.3)
ビタミンB6	mg	0.02	0.09	0.23	0.25	0.02	0.02	0.02	0.02	0.01
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	13	27	90	150	6	3	6	4	4
パントテン酸	mg	0.12	0.45	0.36	0.22	0.14	0	0.14	0.09	0
ビオチン	μg	-	-	-	5.9	0.5	-	-	0.3	-
ビタミンC	mg	35	41	34	31	3	0	6	3	Tr
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/なつみかん/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/なつみかん/缶詰	果実類/なつめ/乾	果実類/なつめやし/乾	果実類/パインアップル/生	果実類/パインアップル/果実飲料/ストレートジュース	果実類/パインアップル/果実飲料/濃縮還元ジュース	果実類/パインアップル/果実飲料/50%果汁入り飲料	果実類/パインアップル/果実飲料/10%果汁入り飲料
エネルギー	kcal	42	80	294	281	54	46	45	50	50
水分	g	88.6	79.7	21	24.8	85.2	88.2	88.3	87.3	87.6
たんぱく質	g	0.9	0.5	3.9	2.2	0.6	0.3	0.1	0.3	Tr
脂質	g	0.1	0.1	2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr
炭水化物	g	10	19.4	71.4	71.3	13.7	11	11.1	12.1	12.4
灰分	g	0.4	0.3	1.7	1.5	0.4	0.4	0.4	0.2	Tr
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	4	3	Tr	Tr	1	1	1	1
カリウム	mg	190	92	810	550	150	210	190	95	18
カルシウム	mg	16	11	65	71	11	22	9	6	2
マグネシウム	mg	10	8	39	60	14	10	10	4	2
リン	mg	21	12	80	58	9	13	12	5	1
鉄	mg	0.2	0.1	1.5	0.8	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.8	0.4	0.1	0.1	0.1	Tr	Tr
銅	mg	0.05	0.03	0.24	0.4	0.11	0.03	0.03	0.02	Tr
マンガン	mg	0.04	0.03	0.46	0.38	1.33	0.87	1.16	0.33	0.18
ヨウ素	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
セレン	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
クロム	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0
α－カロテン	μg	3	0	0	0	Tr	0	0	0	-
β－カロテン	μg	22	Tr	7	160	37	9	11	4	-
β－クリプトキサンチン	μg	120	21	0	0	2	0	1	0	-
β－カロテン当量	μg	85	11	7	160	38	9	12	4	Tr
レチノール活性当量	μg	7	1	1	13	3	1	1	Tr	0
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	0.3	0.2	0.1	1.4	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	-	'(3)	1	0	0	0	'(0)
ビタミンB1	mg	0.08	0.04	0.1	0.07	0.09	0.04	0.05	0.03	0
ビタミンB2	mg	0.03	Tr	0.21	0.04	0.02	0.01	0.02	0.01	0
ナイアシン	mg	0.4	0.2	1.6	1.8	0.2	0.2	0.2	0.1	Tr
ナイアシン当量	mg	0.5	0.3	2.3	'(2.0)	0.3	0.3	0.2	0.2	0
ビタミンB6	mg	0.05	0.03	0.14	0.16	0.1	0.07	0.05	0.04	0.01
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	25	12	140	19	12	9	7	0	1
パントテン酸	mg	0.29	0.07	0.86	0.94	0.23	0.19	0.17	0.07	0
ビオチン	μg	-	-	-	-	0.2	-	-	-	-
ビタミンC	mg	38	14	1	0	35	6	5	3	0
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/パインアップル/缶詰	果実類/パインアップル/砂糖漬	果実類/ハスカップ/生	果実類/（かんきつ類）/はっさく/砂じょう/生	果実類/パッションフルーツ/果汁/生	果実類/バナナ/生	果実類/バナナ/乾	果実類/パパイア/完熟/生	果実類/パパイア/未熟/生
エネルギー	kcal	76	349	55	47	67	93	314	33	35
水分	g	78.9	12	85.5	87.2	82	75.4	14.3	89.2	88.7
たんぱく質	g	0.4	0.5	0.7	0.8	0.8	1.1	3.8	0.5	1.3
脂質	g	0.1	0.2	0.6	0.1	0.4	0.2	0.4	0.2	0.1
炭水化物	g	20.3	86.8	12.8	11.5	16.2	22.5	78.5	9.5	9.4
灰分	g	0.3	0.5	0.4	0.4	0.6	0.8	3	0.6	0.5
食塩相当量	g	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	58	Tr	1	5	Tr	1	6	5
カリウム	mg	120	23	190	180	280	360	1300	210	190
カルシウム	mg	7	31	38	13	4	6	26	20	36
マグネシウム	mg	9	5	11	10	15	32	92	26	19
リン	mg	7	5	25	17	21	27	84	11	17
鉄	mg	0.3	2.5	0.6	0.1	0.6	0.3	1.1	0.2	0.3
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0.6	0.1	0.1
銅	mg	0.07	0.06	0.06	0.04	0.08	0.09	0.25	0.05	0.03
マンガン	mg	1.58	0.45	-	0.03	0.1	0.26	1.31	0.04	0.02
ヨウ素	μg	-	-	-	-	-	0	-	0	-
セレン	μg	-	-	-	-	-	1	-	Tr	-
クロム	μg	-	-	-	-	-	0	-	0	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	-	7	-	1	-
レチノール	μg	0	0	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	-	-	-	0	0	28	330	0	0
β－カロテン	μg	-	-	-	21	1100	42	670	67	45
β－クリプトキサンチン	μg	-	-	-	170	16	0	9	820	140
β－カロテン当量	μg	12	17	130	110	1100	56	840	480	120
レチノール活性当量	μg	1	1	11	9	89	5	70	40	10
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	0	0.1	1.1	0.3	0.2	0.5	1.4	0.3	0.1
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	Tr	Tr	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0.3	0	0	0	0	0.3	0.6
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(Tr)	'(6)	-	'(0)	'(1)	'(Tr)	'(2)	'(2)	'(2)
ビタミンB1	mg	0.07	0	0.02	0.06	0.01	0.05	0.07	0.02	0.03
ビタミンB2	mg	0.01	0.02	0.03	0.03	0.09	0.04	0.12	0.04	0.04
ナイアシン	mg	0.2	0.1	0.5	0.2	1.9	0.7	1.4	0.3	0.3
ナイアシン当量	mg	'(0.3)	'(0.2)	0.6	'(0.3)	2	0.9	'(2.0)	'(0.4)	'(0.7)
ビタミンB6	mg	0.06	0.01	0.04	0.07	0.18	0.38	1.04	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	7	2	7	16	86	26	34	44	38
パントテン酸	mg	0.06	0	0.29	0.3	0.63	0.44	1.13	0.42	0.55
ビオチン	μg	-	-	-	-	-	1.4	-	0.2	-
ビタミンC	mg	7	0	44	40	16	16	Tr	50	45
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/ドラゴンフルーツ/生	果実類/（かんきつ類）/ひゅうがなつ/じょうのう及びアルベド/生	果実類/（かんきつ類）/ひゅうがなつ/砂じょう/生	果実類/びわ/生	果実類/びわ/缶詰	果実類/ぶどう/皮なし/生	果実類/ぶどう/干しぶどう	果実類/ぶどう/果実飲料/ストレートジュース	果実類/ぶどう/果実飲料/濃縮還元ジュース
エネルギー	kcal	52	46	35	41	80	58	324	54	46
水分	g	85.7	87.2	90.7	88.6	79.6	83.5	14.5	84.8	87.2
たんぱく質	g	1.4	0.6	0.6	0.3	0.3	0.4	2.7	0.3	0.3
脂質	g	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3
炭水化物	g	11.8	11.7	8.3	10.6	19.8	15.7	80.3	14.3	12
灰分	g	0.8	0.4	0.3	0.4	0.2	0.3	1.9	0.2	0.1
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	Tr	1	1	1	2	1	12	1	2
カリウム	mg	350	130	110	160	60	130	740	30	24
カルシウム	mg	6	23	5	13	22	6	65	3	5
マグネシウム	mg	41	8	6	14	5	6	31	14	9
リン	mg	29	11	9	9	3	15	90	7	7
鉄	mg	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	2.3	0.1	0.3
亜鉛	mg	0.3	0.1	Tr	0.2	0.1	0.1	0.3	0.1	Tr
銅	mg	0.03	0.03	0.02	0.04	0.17	0.05	0.39	0.02	0.02
マンガン	mg	0.09	0.08	0.04	0.27	0.1	0.12	0.2	0.13	0.07
ヨウ素	μg	-	-	-	0	-	0	3	0	Tr
セレン	μg	-	-	-	0	-	0	Tr	0	0
クロム	μg	-	-	-	0	-	0	9	9	1
モリブデン	μg	-	-	-	0	-	Tr	12	3	1
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
βーカロテン	μg	0	1	0	510	320	21	11	0	0
βークリプトキサンチン	μg	0	19	19	600	310	0	0	0	0
βーカロテン当量	μg	0	11	9	810	470	21	11	0	0
レチノール活性当量	μg	'(0)	1	1	68	39	2	1	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.4	0.3	0.1	0.1	0.2	0.1	0.5	0	0
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	0.1	0	0	0	0	0.2	0.3	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	-	'(0)	'(0)	-	-	-	-	-	-
ビタミンB1	mg	0.08	0.05	0.06	0.02	0.01	0.04	0.12	0.02	0.02
ビタミンB2	mg	0.06	0.03	0.03	0.03	0.01	0.01	0.03	0.01	Tr
ナイアシン	mg	0.4	0.3	0.2	0.2	0.2	0.1	0.6	0.1	0.2
ナイアシン当量	mg	0.6	'(0.4)	'(0.3)	'(0.3)	'(0.3)	0.1	'(1.0)	'(0.1)	'(0.2)
ビタミンB6	mg	0.05	0.06	0.05	0.06	0.02	0.04	0.23	0.05	0.06
ビタミンB12	μg	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	44	16	13	9	9	4	9	1	1
パントテン酸	mg	0.53	0.23	0.27	0.22	0	0.1	0.17	0.06	0.04
ビオチン	μg	-	-	-	0.1	-	0.7	4.3	1.9	1.7
ビタミンC	mg	7	26	21	5	Tr	2	Tr	Tr	Tr
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/ぶどう/果実飲料/70%果汁入り飲料	果実類/ぶどう/果実飲料/10%果汁入り飲料	果実類/ぶどう/缶詰	果実類/ぶどう/ジャム	果実類/ブルーベリー/生	果実類/ブルーベリー/ジャム	果実類/（かんきつ類）/ぶんたん/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/ぶんたん/ざぼん漬	果実類/ホワイトサポテ/生
エネルギー	kcal	52	52	83	189	48	174	41	338	73
水分	g	86.8	86.9	78.9	51.4	86.4	55.1	89	14	79
たんぱく質	g	0.2	Tr	0.4	0.5	0.5	0.7	0.7	0.2	1.5
脂質	g	Tr	Tr	0.1	0.1	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1
炭水化物	g	12.9	13.1	20.4	47.5	12.9	43.8	9.8	85.5	18.9
灰分	g	0.1	Tr	0.2	0.5	0.1	0.1	0.4	0.2	0.5
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	15	6	3	18	1	1	1	13	Tr
カリウム	mg	17	3	88	130	70	75	180	8	220
カルシウム	mg	4	3	10	16	8	8	13	22	13
マグネシウム	mg	6	1	4	10	5	5	7	6	17
リン	mg	5	1	10	23	9	12	19	3	28
鉄	mg	0.1	0.1	0.9	3.3	0.2	0.3	0.1	0.3	0.2
亜鉛	mg	Tr	Tr	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr	0.2
銅	mg	0.01	0.01	0.09	0.11	0.04	0.06	0.04	0.01	0.09
マンガン	mg	0.11	0.08	0.02	0.1	0.26	0.62	0.02	0.01	0.09
ヨウ素	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
セレン	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
クロム	μg	-	-	-	-	Tr	-	-	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	1	-	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－カロテン	μg	0	0	-	0	0	0	0	0	0
β－カロテン	μg	0	0	-	0	55	26	15	4	13
β－クリプトキサンチン	μg	0	0	-	0	0	0	0	0	0
β－カロテン当量	μg	0	0	10	0	55	26	15	4	13
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	1	'(0)	5	2	1	Tr	1
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0.2	0.2	1.7	1.9	0.5	0.1	0.4
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	Tr	Tr	0	0	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0.1	0.2	0.6	1.2	0	0	0
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	-	-	'(15)	'(23)	'(0)	'(0)	-
ビタミンB1	mg	Tr	0	0.02	0.02	0.03	0.03	0.03	0	0.05
ビタミンB2	mg	0	0	0.01	0.01	0.03	0.02	0.04	0.02	0.05
ナイアシン	mg	Tr	0	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3	Tr	0.6
ナイアシン当量	mg	'(0)	0	'(0.1)	'(0.1)	'(0.2)	'(0.4)	'(0.4)	'(Tr)	'(1.4)
ビタミンB6	mg	0.05	0.01	0.03	0.04	0.05	0.04	0	0	0.06
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	0
葉酸	μg	Tr	Tr	2	2	12	3	16	2	36
パントテン酸	mg	0	0	0	0.11	0.12	0.11	0.32	0	0.22
ビオチン	μg	-	-	-	-	1.1	-	-	-	-
ビタミンC	mg	0	0	0	0	9	3	45	Tr	18
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/ぽんかん/砂じょう/生	果実類/まくわうり/黄肉種/生	果実類/マルメロ/生	果実類/マンゴー/生	果実類/マンゴスチン/生	果実類/メロン/温室メロン/生	果実類/メロン/露地メロン/緑肉種/生	果実類/（もも類）/もも/白肉種/生	果実類/（もも類）/もも/果実飲料/30%果汁入り飲料/（ネクター）
エネルギー	kcal	42	34	48	68	71	40	45	38	46
水分	g	88.8	90.8	84.2	82	81.5	87.8	87.9	88.7	88
たんぱく質	g	0.9	0.8	0.3	0.6	0.6	1.1	1	0.6	0.2
脂質	g	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1
炭水化物	g	9.9	7.8	15.1	16.9	17.5	10.3	10.4	10.2	11.6
灰分	g	0.3	0.5	0.3	0.4	0.2	0.7	0.6	0.4	0.1
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	1	1	1	1	1	7	6	1	3
カリウム	mg	160	280	160	170	100	340	350	180	35
カルシウム	mg	16	6	11	15	6	8	6	4	2
マグネシウム	mg	9	12	7	12	18	13	12	7	2
リン	mg	16	8	14	12	12	21	13	18	4
鉄	mg	0.1	0.2	0.1	0.2	0.1	0.3	0.2	0.1	0.2
亜鉛	mg	Tr	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.2	0.1	Tr
銅	mg	0.02	0.02	0.05	0.08	0.07	0.05	0.04	0.05	0.01
マンガン	mg	0.09	0.05	0.02	0.1	0.35	0.04	0.02	0.04	0.02
ヨウ素	μg	-	-	-	0	0	0	0	0	-
セレン	μg	-	-	-	0	1	2	1	0	-
クロム	μg	-	-	-	0	0	1	0	0	-
モリブデン	μg	-	-	-	0	0	4	2	1	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	0
α－カロテン	μg	3	68	0	0	0	0	6	0	-
β－カロテン	μg	110	140	26	610	0	32	140	0	-
β－クリプトキサンチン	μg	1000	4	51	9	0	3	0	9	-
β－カロテン当量	μg	620	180	51	610	0	33	140	5	Tr
レチノール活性当量	μg	52	15	4	51	'(0)	3	12	Tr	0
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α－トコフェロ｜ル	mg	0.2	0.1	1	1.8	0.6	0.2	0.2	0.7	0.4
β－トコフェロ｜ル	mg	0	0	Tr	Tr	0.1	0	0	0	0
γ－トコフェロ｜ル	mg	0	0.3	0	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0
δ－トコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	-	-	'(3)	-	'(3)	'(3)	'(1)	'(1)
ビタミンB1	mg	0.08	0.03	0.02	0.04	0.11	0.06	0.05	0.01	Tr
ビタミンB2	mg	0.04	0.03	0.02	0.06	0.03	0.02	0.02	0.01	0.01
ナイアシン	mg	0.2	0.8	0.2	0.7	0.5	0.5	0.8	0.6	0.2
ナイアシン当量	mg	'(0.3)	'(0.8)	0.3	'(0.9)	0.6	'(0.6)	0.9	0.6	0.2
ビタミンB6	mg	0.05	0.06	0.05	0.13	0.04	0.1	0.11	0.02	Tr
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	13	50	12	84	20	32	24	5	2
パントテン酸	mg	0.24	0.16	0.25	0.22	0.33	0.19	0.16	0.13	0.1
ビオチン	μg	-	-	-	0.8	0.6	0.9	0.9	0.3	-
ビタミンC	mg	40	30	18	20	3	18	25	8	2
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（もも類）/もも/缶詰/白肉種/果肉	果実類/（もも類）/もも/缶詰/液汁	果実類/（もも類）/ネクタリン/生	果実類/やまもも/生	果実類/（かんきつ類）/ゆず/果皮/生	果実類/（かんきつ類）/ゆず/果汁/生	果実類/ライチー/生	果実類/（かんきつ類）/ライム/果汁/生	果実類/ラズベリー/生
エネルギー	kcal	82	81	39	47	50	30	61	39	36
水分	g	78.5	79.5	87.8	87.8	83.7	92	82.1	89.8	88.2
たんぱく質	g	0.5	0.3	0.7	0.5	1.2	0.5	1	0.4	1.1
脂質	g	0.1	0.1	0.3	0.2	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1
炭水化物	g	20.6	19.8	10.7	11.3	14.2	7	16.4	9.3	10.2
灰分	g	0.3	0.3	0.5	0.2	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	4	4	1	4	5	1	Tr	1	1
カリウム	mg	80	80	210	120	140	210	170	160	150
カルシウム	mg	3	2	5	4	41	20	2	16	22
マグネシウム	mg	4	4	10	7	15	11	13	9	21
リン	mg	9	7	16	5	9	11	22	16	29
鉄	mg	0.2	0.2	0.2	0.4	0.3	0.1	0.2	0.2	0.7
亜鉛	mg	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.4
銅	mg	0.04	0.04	0.08	0.03	0.02	0.02	0.14	0.03	0.12
マンガン	mg	0.03	0.03	0.06	0.22	0.12	0.1	0.17	0.01	0.5
ヨウ素	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
セレン	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
クロム	μg	-	-	-	-	0	-	-	-	-
モリブデン	μg	-	-	-	-	1	-	-	-	-
レチノール	μg	'(0)	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	0	-	0	0	0	0	0	0	19
βーカロテン	μg	Tr	-	150	18	19	0	0	0	10
βークリプトキサンチン	μg	0	-	180	2	440	15	0	0	0
βーカロテン当量	μg	Tr	Tr	240	19	240	7	0	0	19
レチノール活性当量	μg	'(0)	0	20	2	20	1	'(0)	'(0)	2
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	1.2	0	1.4	0.3	3.4	0.2	0.1	0.2	0.8
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0.6	0	0	0	1.9
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	1.6
ビタミンK	μg	'(3)	-	'(2)	-	-	-	'(Tr)	'(1)	'(6)
ビタミンB1	mg	0.01	0.01	0.02	0.04	0.07	0.05	0.02	0.03	0.02
ビタミンB2	mg	0.02	0.01	0.03	0.03	0.1	0.02	0.06	0.02	0.04
ナイアシン	mg	0.3	0.3	0.7	0.3	0.5	0.2	1	0.1	0.6
ナイアシン当量	mg	'(0.3)	0.4	'(0.8)	0.4	0.7	'(0.2)	'(1.0)	'(0.1)	0.8
ビタミンB6	mg	0.01	0.01	0.01	0.05	0.09	0.02	0.09	0.05	0.07
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	0	'(0)	'(0)	0	'(0)	0
葉酸	μg	4	3	12	26	21	11	100	17	38
パントテン酸	mg	0.07	0	0.2	0.21	0.89	0.29	0	0.16	0.43
ビオチン	μg	-	-	-	-	3.6	-	-	-	-
ビタミンC	mg	2	2	10	4	160	40	36	33	22
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/りゅうがん/乾	果実類/りんご/皮なし/生	果実類/りんご/果実飲料/ストレートジュース	果実類/りんご/果実飲料/濃縮還元ジュース	果実類/りんご/果実飲料/50%果汁入り飲料	果実類/りんご/果実飲料/30%果汁入り飲料	果実類/りんご/缶詰	果実類/りんご/ジャム	果実類/（かんきつ類）/レモン/全果/生
エネルギー	kcal	310	53	43	47	46	46	81	203	43
水分	g	19.4	84.1	87.7	88.1	88.3	88.5	79.4	46.9	85.3
たんぱく質	g	5.1	0.1	0.2	0.1	0.1	Tr	0.3	0.2	0.9
脂質	g	0.4	0.2	0.1	0.2	Tr	Tr	0.1	0.1	0.7
炭水化物	g	72.9	15.5	11.8	11.4	11.5	11.4	20.1	52.7	12.5
灰分	g	2.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.6
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	2	Tr	3	6	2	8	2	7	4
カリウム	mg	1000	120	77	110	55	24	30	33	130
カルシウム	mg	30	3	2	3	2	2	4	6	67
マグネシウム	mg	43	3	3	4	2	1	2	2	11
リン	mg	94	12	6	9	4	3	4	4	15
鉄	mg	1.7	0.1	0.4	0.1	0.1	Tr	0.2	0	0.2
亜鉛	mg	0.7	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.1	Tr	0.1
銅	mg	0.68	0.05	0.03	0.02	0.01	0.01	0.02	0.02	0.08
マンガン	mg	0.2	0.02	0.03	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	0.05
ヨウ素	μg	-	0	0	-	-	-	-	1	0
セレン	μg	-	0	0	-	-	-	-	0	1
クロム	μg	-	1	1	-	-	-	-	2	0
モリブデン	μg	-	0	Tr	-	-	-	-	Tr	1
レチノール	μg	0	'(0)	'(0)	'(0)	0	0	0	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	-	0	0	0	-	-	-	0	0
βーカロテン	μg	-	12	0	0	-	-	-	4	7
βークリプトキサンチン	μg	-	7	0	0	-	-	-	0	37
βーカロテン当量	μg	Tr	15	0	0	0	0	9	4	26
レチノール活性当量	μg	0	1	'(0)	'(0)	0	0	1	Tr	2
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	Tr	0	0.1	0.1	1.6
βートコフェロ｜ル	mg	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0.1
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	-	Tr	-	-	-	-	-	-	'(0)
ビタミンB1	mg	0.03	0.02	0.01	Tr	0	0	0.01	0.01	0.07
ビタミンB2	mg	0.74	Tr	0.01	Tr	0	0	0.01	0	0.07
ナイアシン	mg	2.5	0.1	0.1	0.1	0	0	0.1	0	0.2
ナイアシン当量	mg	'(2.5)	0.1	0.1	0.1	Tr	0	'(0.2)	'(Tr)	0.4
ビタミンB6	mg	0.2	0.04	0.03	0.02	0.01	0.01	0.01	0.03	0.08
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	20	2	3	2	1	0	3	1	31
パントテン酸	mg	0	0.03	0.21	0.11	0	0	0	0	0.39
ビオチン	μg	-	0.5	0.5	-	-	-	-	0.3	1.2
ビタミンC	mg	0	4	3	1	Tr	Tr	Tr	Tr	100
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/レモン/果汁/生	果実類/ココナッツ/ココナッツウォーター	果実類/ココナッツ/ココナッツミルク	果実類/アセロラ/甘味種/生	果実類/いちご/乾	果実類/（かんきつ類）/オレンジ/福原オレンジ/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/かわちばんかん/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/きよみ/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/グレープフルーツ/紅肉種/砂じょう/生
エネルギー	kcal	24	22	157	36	329	43	38	45	40
水分	g	90.5	94.3	78.8	89.9	15.4	88.7	90	88.4	89
たんぱく質	g	0.4	0.2	1.9	0.7	0.5	1	0.7	0.8	0.9
脂質	g	0.2	0.1	16	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1
炭水化物	g	8.6	5	2.8	9	82.8	9.8	8.8	10.3	9.6
灰分	g	0.3	0.4	0.5	0.3	1	0.4	0.3	0.3	0.4
食塩相当量	g	0	0	0	0	0.7	0	0	0	0
ナトリウム	mg	2	11	12	7	260	1	1	1	1
カリウム	mg	100	230	230	130	15	140	160	170	140
カルシウム	mg	7	11	5	11	140	21	10	11	15
マグネシウム	mg	8	6	28	10	5	11	10	11	9
リン	mg	9	11	49	18	9	24	21	21	17
鉄	mg	0.1	0.1	0.8	0.5	0.4	0.3	0.1	0.1	Tr
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.3	0.5	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
銅	mg	0.02	Tr	0.22	0.31	0.07	0.06	0.03	0.04	0.04
マンガン	mg	0.03	0.16	0.59	-	0.22	0.05	0.02	0.05	0.01
ヨウ素	μg	0	-	-	-	'(5)	0	-	'(0)	0
セレン	μg	0	-	-	-	'(3)	0	-	'(0)	0
クロム	μg	0	-	-	-	'(0)	0	-	'(1)	0
モリブデン	μg	1	-	-	-	'(76)	1	-	'(0)	1
レチノール	μg	'(0)	0	0	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	0	-	0	0	Tr	14	2	9	0
βーカロテン	μg	0	-	0	370	24	50	38	200	400
βークリプトキサンチン	μg	13	-	0	-	7	130	7	690	4
βーカロテン当量	μg	6	Tr	0	370	28	120	43	540	410
レチノール活性当量	μg	1	0	0	31	2	10	4	45	34
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.1	0	Tr	0.7	0.7	0.3	0.2	0.3	0.3
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	1.4	0.3	0	0	0	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(0)	-	-	-	'(21)	-	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.04	0.01	0.01	0.03	0	0.1	0.06	0.1	0.07
ビタミンB2	mg	0.02	0.01	0	0.04	0	0.03	0.02	0.02	0.03
ナイアシン	mg	0.1	0.1	0.4	0.3	0.1	0.4	0.3	0.3	0.3
ナイアシン当量	mg	0.1	'(0.1)	'(0.8)	0.4	'(0.1)	0.6	'(0.4)	'(0.4)	'(0.5)
ビタミンB6	mg	0.05	0	0.02	0	0.01	0.07	0.05	0.08	0.04
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0	0	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	19	1	4	45	4	32	13	24	15
パントテン酸	mg	0.18	0	0	0.25	0.02	0.36	0.13	0.27	0.39
ビオチン	μg	0.3	-	-	-	'(7.0)	0.9	-	'(0.3)	0.5
ビタミンC	mg	50	2	0	800	0	60	36	42	36
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/（かんきつ類）/しらぬひ/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/せとか/砂じょう/生	果実類/（かんきつ類）/はるみ/砂じょう/生	果実類/キウイフルーツ/黄肉種/生	果実類/グァバ/白肉種/生	果実類/ココナッツ/ナタデココ	果実類/すいか/黄肉種/生	果実類/ブルーベリー/乾	果実類/まくわうり/白肉種/生
エネルギー	kcal	56	50	52	63	33	80	41	280	34
水分	g	85.8	86.9	86.5	83.2	88.9	79.7	89.6	21.9	90.8
たんぱく質	g	0.8	0.8	0.9	1.1	0.6	0	0.6	2.7	0.8
脂質	g	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	Tr	0.1	1.9	0.1
炭水化物	g	12.9	11.7	12.1	14.9	9.9	20.2	9.5	72.5	7.8
灰分	g	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5	Tr	0.2	1	0.5
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	Tr	1	0	2	3	2	1	4	1
カリウム	mg	170	170	170	300	240	0	120	400	280
カルシウム	mg	9	11	9	17	8	1	4	43	6
マグネシウム	mg	9	10	10	12	8	1	11	28	12
リン	mg	18	17	16	25	16	Tr	8	63	8
鉄	mg	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0	0.2	1.2	0.2
亜鉛	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0.1	0.4	0.1
銅	mg	0.03	0.03	0.03	0.07	0.06	0	0.03	0.23	0.02
マンガン	mg	0.07	0.09	0.05	0.04	0.09	0	0.03	1.94	0.05
ヨウ素	μg	'(0)	-	-	-	-	-	0	'(0)	-
セレン	μg	'(0)	-	-	-	-	-	0	'(0)	-
クロム	μg	'(1)	-	-	-	-	-	0	'(2)	-
モリブデン	μg	'(0)	-	-	-	-	-	1	'(4)	-
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	2	8	2	1	-	0	-	10	-
βーカロテン	μg	48	250	130	38	-	0	-	72	-
βークリプトキサンチン	μg	630	1400	1100	4	-	0	-	8	-
βーカロテン当量	μg	360	930	690	41	0	0	10	81	0
レチノール活性当量	μg	30	77	57	3	'(0)	0	1	7	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.3	0.4	0.3	2.5	0.3	0	0.1	5.1	0.1
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
γートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	1.9	0.3
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(6)	'(2)	-	0	89	-
ビタミンB1	mg	0.09	0.08	0.11	0.02	0.03	0	0.03	0.12	0.03
ビタミンB2	mg	0.03	0.03	0.02	0.02	0.04	0	0.02	0.1	0.03
ナイアシン	mg	0.3	0.3	0.2	0.3	0.8	0	0.2	1.5	0.8
ナイアシン当量	mg	'(0.4)	'(0.4)	'(0.3)	'(0.5)	'(0.9)	0	'(0.3)	'(1.7)	'(0.8)
ビタミンB6	mg	0.04	0.05	0.05	0.14	0.06	0	0.07	0.2	0.06
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	17	29	19	32	41	0	3	13	50
パントテン酸	mg	0.25	0.13	0.21	0.26	0.32	0	0.22	0.26	0.16
ビオチン	μg	'(0.4)	-	-	-	-	-	0.9	-	-
ビタミンC	mg	48	57	40	140	220	0	10	Tr	30
重量	g	100	100	100	100	100	100	100	100	100

フルーツの食品成分

食品成分	単位	果実類/メロン/露地メロン/赤肉種/生	果実類/（もも類）/もも/缶詰/黄肉種/果肉	果実類/りんご/皮つき/生	果実類/パインアップル/焼き	果実類/ぶどう/皮つき/生	果実類/マンゴー/ドライマンゴー	果実類/りんご/皮つき/焼き
エネルギー	kcal	45	83	56	74	69	339	86
水分	g	87.9	78.5	83.1	78.2	81.7	9.3	77.2
たんぱく質	g	1	0.5	0.2	0.9	0.6	3.1	0.2
脂質	g	0.1	0.1	0.3	0.2	0.2	0.7	0.4
炭水化物	g	10.4	20.6	16.2	20.1	16.9	84.9	21.9
灰分	g	0.6	0.3	0.2	0.5	0.5	2.1	0.3
食塩相当量	g	0	0	0	0	0	0	0
ナトリウム	mg	6	4	Tr	Tr	0	1	1
カリウム	mg	350	80	120	190	220	1100	170
カルシウム	mg	6	3	4	16	8	37	5
マグネシウム	mg	12	4	5	18	7	57	7
リン	mg	13	9	12	13	23	81	17
鉄	mg	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.5	0.1
亜鉛	mg	0.2	0.2	0.1	0.1	Tr	0.6	0.1
銅	mg	0.04	0.04	0.05	0.14	0.07	0.2	0.07
マンガン	mg	0.02	0.03	0.04	1.67	0.03	0.53	0.05
ヨウ素	μg	0	-	0	0	0	2	1
セレン	μg	1	-	0	0	0	2	0
クロム	μg	0	-	0	Tr	0	1	Tr
モリブデン	μg	2	-	1	1	1	2	1
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αーカロテン	μg	16	0	0	Tr	Tr	15	0
βーカロテン	μg	3600	160	22	44	39	5900	32
βークリプトキサンチン	μg	0	97	10	4	0	280	14
βーカロテン当量	μg	3600	210	27	46	39	6100	39
レチノール活性当量	μg	300	17	2	4	3	500	3
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
αートコフェロ｜ル	mg	0.2	1.2	0.4	0.1	0.4	6.8	0.7
βートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0.2	0
γートコフェロ｜ル	mg	0.1	0	0	0	0.2	0.1	0
δートコフェロ｜ル	mg	0	0	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	'(3)	'(3)	2	2	22	16	3
ビタミンB1	mg	0.05	0.01	0.02	0.11	0.05	0.27	0.03
ビタミンB2	mg	0.02	0.02	0.01	0.02	0.01	0.21	0.01
ナイアシン	mg	0.8	0.3	0.1	0.3	0.2	3.4	0.1
ナイアシン当量	mg	'(0.9)	'(0.4)	'(0.1)	'(0.5)	0.2	4	'(0.2)
ビタミンB6	mg	0.11	0.01	0.04	0.12	0.05	0.43	0.06
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	24	4	3	14	19	260	4
パントテン酸	mg	0.16	0.07	0.05	0.64	0.04	0.46	0.05
ビオチン	μg	0.9	-	0.7	0.3	1	5.3	0.9
ビタミンC	mg	25	2	6	41	3	69	7
重量	g	100	100	100	100	100	100	100