

ヨーグルトの食品成分

食品成分	単位	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (発酵乳・乳酸菌飲料) / ヨーグルト/全脂無糖	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (発酵乳・乳酸菌飲料) / ヨーグルト/脱脂加糖	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (発酵乳・乳酸菌飲料) / ヨーグルト/ドリンクタイプ/ 加糖	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (発酵乳・乳酸菌飲料) / ヨーグルト/低脂肪無糖	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (発酵乳・乳酸菌飲料) / ヨーグルト/無脂肪無糖
エネルギー	kcal	56	65	64	40	37
水分	g	87.7	82.6	83.8	89.2	89.1
たんぱく質	g	3.6	4.3	2.9	3.7	4
脂質	g	3	0.2	0.5	1	0.3
炭水化物	g	4.9	11.9	12.2	5.2	5.7
灰分	g	0.8	1	0.6	0.8	0.8
食塩相当量	g	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1
ナトリウム	mg	48	60	50	48	54
カリウム	mg	170	150	130	180	180
カルシウム	mg	120	120	110	130	140
マグネシウム	mg	12	22	11	13	13
リン	mg	100	100	80	100	110
鉄	mg	Tr	0.1	0.1	Tr	Tr
亜鉛	mg	0.4	0.4	Tr	0.5	0.4
銅	mg	0.01	0.01	Tr	0.01	0
マンガン	mg	Tr	0.01	0.01	0	0
ヨウ素	μg	17	14	10	14	16
セレン	μg	3	3	2	2	3
クロム	μg	0	0	0	0	0
モリブデン	μg	4	4	3	4	4
レチノール	μg	33	'(0)	5	12	3
α-カロテン	μg	0	-	-	0	0
β-カロテン	μg	3	-	-	4	2
β-クリプトキサンチン	μg	0	-	-	-	-
β-カロテン当量	μg	3	'(0)	1	4	2
レチノール活性当量	μg	33	'(0)	5	12	3
ビタミンD	μg	0	Tr	Tr	0	0
α-トコフェロール	mg	0.1	Tr	Tr	0	0
β-トコフェロール	mg	0	0	0	0	0
γ-トコフェロール	mg	0	0	0	0	0
δ-トコフェロール	mg	0	0	0	0	0
ビタミンK	μg	1	Tr	Tr	0	0
ビタミンB1	mg	0.04	0.03	0.01	0.04	0.04
ビタミンB2	mg	0.14	0.15	0.12	0.19	0.17
ナイアシン	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
ナイアシン当量	mg	0.9	1	0.8	1	1.1
ビタミンB6	mg	0.04	0.02	0.03	0.04	0.04
ビタミンB12	μg	0.1	0.3	0.2	0.1	0.2
葉酸	μg	11	3	1	15	16
パントテン酸	mg	0.49	0.44	0.3	0.41	0.35
ビオチン	μg	2.5	2	1.2	1.6	2.1
ビタミンC	mg	1	Tr	Tr	2	1
重量	g	100	100	100	100	100