

## ライ麦の食品成分

食品成分	単位	穀類/こむぎ/ [パン類] /ライ麦パン	穀類/ライむぎ/ライ麦粉	穀類/こむぎ/ [パン類] /全粒粉パン
エネルギー	kcal	252	324	251
水分	g	35	13.5	39.2
たんぱく質	g	8.4	8.5	7.9
脂質	g	2.2	1.6	5.7
炭水化物	g	52.7	75.8	45.5
灰分	g	1.7	0.6	1.7
食塩相当量	g	1.2	0	1
ナトリウム	mg	470	1	410
カリウム	mg	190	140	140
カルシウム	mg	16	25	14
マグネシウム	mg	40	30	51
リン	mg	130	140	120
鉄	mg	1.4	1.5	1.3
亜鉛	mg	1.3	0.7	0.4
銅	mg	0.18	0.11	0.18
マンガン	mg	0.87	-	1.35
ヨウ素	μg	-	-	0
セレン	μg	-	-	27
クロム	μg	-	-	1
モリブデン	μg	-	-	22
レチノール	μg	'(0)	'(0)	0
α-カロテン	μg	0	-	0
β-カロテン	μg	0	-	0
β-クリプトキサンチン	μg	0	-	0
β-カロテン当量	μg	0	'(0)	0
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	0
ビタミンD	μg	Tr	'(0)	Tr
α-トコフェロール	mg	0.3	0.7	0.8
β-トコフェロール	mg	0.1	0.3	0.2
γ-トコフェロール	mg	0.2	0	0.5
δ-トコフェロール	mg	0.1	0	0.2
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	0
ビタミンB1	mg	0.16	0.15	0.17
ビタミンB2	mg	0.06	0.07	0.07
ナイアシン	mg	1.3	0.9	2.4
ナイアシン当量	mg	2.7	2.6	3.7
ビタミンB6	mg	0.09	0.1	0.13
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	0
葉酸	μg	34	34	49
パントテン酸	mg	0.46	0.63	0.67
ビオチン	μg	-	-	5.4
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	0
重量	g	100	100	100