

大麦の食品成分

食品成分	単位	穀類/おおむぎ/七分つき押麦	穀類/おおむぎ/押麦/乾	穀類/おおむぎ/米粒麦	穀類/おおむぎ/大麦めん/乾	穀類/おおむぎ/大麦めん/ゆで	穀類/おおむぎ/麦こがし	穀類/おおむぎ/押麦/めし
エネルギー	kcal	343	329	333	343	121	368	118
水分	g	14	12.7	14	14	70	3.5	68.6
たんぱく質	g	10.9	6.7	7	12.9	4.8	12.5	2.2
脂質	g	2.1	1.5	2.1	1.7	0.6	5	0.5
炭水化物	g	72.1	78.3	76.2	68	24.3	77.1	28.5
灰分	g	0.9	0.7	0.7	3.4	0.3	1.9	0.2
食塩相当量	g	0	0	0	2.8	0.2	0	0
ナトリウム	mg	2	2	2	1100	64	2	Tr
カリウム	mg	220	210	170	240	10	490	38
カルシウム	mg	23	21	17	27	12	43	6
マグネシウム	mg	46	40	25	63	18	130	10
リン	mg	180	160	140	200	61	340	46
鉄	mg	1.3	1.1	1.2	2.1	0.9	3.1	0.4
亜鉛	mg	1.4	1.1	1.2	1.5	0.6	3.8	0.4
銅	mg	0.32	0.22	0.37	0.33	0.13	0.41	0.08
マンガン	mg	0.85	0.86	-	0.9	0.27	1.81	0.24
ヨウ素	μg	-	0	Tr	-	-	-	'(0)
セレン	μg	-	1	1	-	-	-	Tr
クロム	μg	-	0	Tr	-	-	-	'(0)
モリブデン	μg	-	11	9	-	-	-	3
レチノール	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α-カロテン	μg	-	-	-	-	-	-	-
β-カロテン	μg	-	-	-	-	-	-	-
β-クリプトキサンチン	μg	-	-	-	-	-	-	-
β-カロテン当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
レチノール活性当量	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンD	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
α-トコフェロール	mg	0.2	0.1	0.1	Tr	Tr	0.5	Tr
β-トコフェロール	mg	Tr	0	0	Tr	Tr	0.1	'(0)
γ-トコフェロール	mg	0.1	0	0	0	0	0.2	'(0)
δ-トコフェロール	mg	0	0	0	0	0	0	'(0)
ビタミンK	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
ビタミンB1	mg	0.22	0.11	0.19	0.21	0.04	0.09	0.02
ビタミンB2	mg	0.07	0.03	0.05	0.04	0.01	0.1	Tr
ナイアシン	mg	3.2	3.4	2.3	3.5	1	7.6	0.8
ナイアシン当量	mg	'(5.8)	5	'(4.0)	'(6.3)	'(2.0)	'(11.0)	1.3
ビタミンB6	mg	0.14	0.13	0.19	0.09	0.01	0.09	0.03
ビタミンB12	μg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
葉酸	μg	17	10	10	19	5	24	3
パントテン酸	mg	0.43	0.4	0.64	0.64	0.26	0.28	0.13
ビオチン	μg	-	2.7	3.5	-	-	-	0.8
ビタミンC	mg	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100	100	100	100	100