

ナッツの食品成分

食品成分	単位	種実類/ ヘーゼル ナッツ/い り	種実類/ らっかせ い/小粒種 /乾	種実類/ らっかせ い/小粒種 /いり
エネルギー	kcal		573	607
水分	g		6	2.1
たんぱく質	g		25.4	26.5
脂質	g		47.5	49.4
炭水化物	g		18.8	19.6
灰分	g		2.3	2.4
食塩相当量	g		0	0
ナトリウム	mg		2	2
カリウム	mg		740	770
カルシウム	mg		50	50
マグネシウム	mg		170	200
リン	mg		380	390
鉄	mg		1.6	1.7
亜鉛	mg		2.3	3
銅	mg		0.59	0.69
マンガン	mg		1.56	-
ヨウ素	μg		1	-
セレン	μg		20	-
クロム	μg		4	-
モリブデン	μg		88	-
レチノール	μg		'(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		6	7
レチノール活性当量	μg		1	1
ビタミンD	μg		'(0)	'(0)
α-トコフェロール	mg		10	11
β-トコフェロール	mg		0.4	0.3
γ-トコフェロール	mg		6	7.1
δ-トコフェロール	mg		0.3	0.3
ビタミンK	μg		Tr	Tr
ビタミンB1	mg		0.85	0.23
ビタミンB2	mg		0.1	0.1
ナイアシン	mg		17	17
ナイアシン当量	mg		'(22.0)	'(22.0)
ビタミンB6	mg		0.46	0.46
ビタミンB12	μg		'(0)	'(0)
葉酸	μg		76	57
パントテン酸	mg		2.56	2.19
ビオチン	μg		92	-
ビタミンC	mg		'(0)	'(0)
重量	g	100	100	100