

## 牛乳の食品成分

食品成分	単位	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (液状乳類)/普通牛乳	乳類/<牛乳及び乳製品>/ (液状乳類)/乳児用液体ミルク
エネルギー	kcal	61	66
水分	g	87.4	87.6
たんぱく質	g	3.3	1.5
脂質	g	3.8	3.6
炭水化物	g	4.8	7.1
灰分	g	0.7	0.3
食塩相当量	g	0.1	0
ナトリウム	mg	41	-
カリウム	mg	150	81
カルシウム	mg	110	45
マグネシウム	mg	10	5
リン	mg	93	29
鉄	mg	0	0.6
亜鉛	mg	0.4	0.4
銅	mg	0.01	0.04
マンガン	mg	Tr	-
ヨウ素	μg	16	-
セレン	μg	3	2
クロム	μg	0	-
モリブデン	μg	4	-
レチノール	μg	38	-
α-カロテン	μg	0	-
β-カロテン	μg	6	-
β-クリプトキサンチン	μg	0	-
β-カロテン当量	μg	6	-
レチノール活性当量	μg	38	66
ビタミンD	μg	0.3	1.1
α-トコフェロール	mg	0.1	1.9
β-トコフェロール	mg	0	-
γ-トコフェロール	mg	0	-
δ-トコフェロール	mg	0	-
ビタミンK	μg	2	4
ビタミンB1	mg	0.04	0.08
ビタミンB2	mg	0.15	0.11
ナイアシン	mg	0.1	0.6
ナイアシン当量	mg	0.9	0.9
ビタミンB6	mg	0.03	0.05
ビタミンB12	μg	0.3	0.2
葉酸	μg	5	21
パントテン酸	mg	0.55	0.68
ピオチン	μg	1.8	2.5
ビタミンC	mg	1	31
重量	g	100	100