

すべて100kcal当たり

成分/栄養素	レーズン 31.0g	プルーン 47.4g	デーツ 35.5g	アーモンド 16.3g	くるみ 14.0g	干しバナナ 32.0g	焼きいも 66.0g
たん白質	0.84g	1.14g	0.78g	3.21g	2.04g	1.21g	0.92g
脂肪	0.06g	0.09g	0.07g	8.5g	9.63g	0.13g	0.13g
炭水化物	24.89g	29.53g	25.31g	3.43g	1.64g	24.96g	25.74g
ビタミンA	0.31μg	47.4μg	4.62μg	0.16μg	0.28μg	22.26μg	1.98μg
ビタミンE	0.16mg	0.62mg	0.5mg	4.92mg	0.17mg	0.45mg	0.92mg
ビタミンK		43.61μg	1.07μg		0.98μg	0.64μg	0.09mg
ビタミンB1	0.04mg	0.03mg	0.02mg	0.03mg	0.04mg	0.02mg	0.04mg
ビタミンB2	0.01mg	0.03mg	0.01mg	0.17mg	0.02mg	0.04mg	
ナイアシン	0.19mg	1mg	0.64mg	0.59mg	0.14mg	0.45mg	0.46mg
ビタミンB6	0.07mg	0.16mg	0.06mg	0.01mg	0.07mg	0.33mg	0.22mg
ナトリウム	3.72mg	0.47mg		0.16mg	0.56mg	0.32mg	11.88mg
カリウム	229.4mg	346.02mg	195.25mg	124.64mg	75.6mg	413.4mg	330mg
カルシウム	20.15mg	27.02mg	25.21mg	41mg	11.9mg	8.27mg	15.18mg
マグネシウム	9.61mg	18.96mg	21.3mg	47.56mg	21mg	29.26mg	13.86
リン	27.9mg	32.71mg	20.59mg	75.44mg	39.2mg	26.71mg	51.48
塩素							
鉄	0.71mg	0.52mg	0.28mg	0.59mg	0.36mg	0.35mg	0.59mg
亜鉛	0.09mg	0.19mg	0.14mg	0.59mg	0.36mg	0.19mg	0.13mg
マンガン	0.06mg	0.17mg	0.13mg	0.4mg	0.48mg		0.19mg
銅	0.12mg	0.13mg	0.14mg	0.19mg	0.17mg	0.08mg	0.14mg
ヨウ素	0.93μg						
セレン							0.66μg
クロム	2.79μg						
モリブデン	3.72μg						3.3μg
パントテン酸	0.05mg	0.15mg	0.33mg	0.08mg	0.09mg	0.36mg	
葉酸	2.79μg	1.42μg	6.75μg	10.66μg	12.74μg	10.81μg	
リノール酸	6.51mg	9.01mg	2.84mg	1968mg	5740mg	14.95mg	14.52mg
α-リノレン酸	2.17mg	3.32mg	0.71mg	1.48mg	1260mg	8.9mg	1.98mg
ドコサヘキサエン酸							
食物繊維 総量	1.27g	3.37g	2.49g	1.66g	1.05g	2.23g	2.97g
脂肪酸 飽和	0.01g	0.02g	0.01g	0.65g	0.96g	0.05g	0.02g
脂肪酸 一価不飽和		0.01g	0.01g	5.51g	1.44g	0.01g	
脂肪酸 多価不飽和	0.01g	0.01g		1.99g	7.04g	0.02g	0.02g
脂肪酸 総量	0.02g	0.04g	0.01g	8.15g	9.44g	0.08g	0.03g
n-3系 多価不飽和					1.25g	0.01g	
n-6系 多価不飽和	0.01g	0.01g		1.99g	5.78g	0.02g	0.01g
イソロイシン	18.91mg	21.33mg	15.62mg	142.68mg	89.6mg	38.16mg	40.26mg
ロイシン	28.83mg	34.6mg	26.63mg	246mg	154mg	76.32mg	40.26mg
リシン(リジン)	25.42mg	26.07mg	20.95mg	108.24mg	58.8mg	57.24mg	43.56mg
含硫アミノ酸	14.26mg	14.22mg	28.4mg	83.64mg	75.6mg	31.8mg	33mg
芳香族アミノ酸	30.69mg	38.39mg	20.59mg	278.8mg	168mg	47.7mg	92.4mg
トレオニン(スレオニン)	20.77mg	25.6mg	13.85mg	106.6mg	77mg	34.98mg	52.8mg
トリプトファン	8.06mg	13.27mg	3.91mg	34.44mg	29.4mg	11.13mg	11.88mg
バリン	23.56mg	29.39mg	22.72mg	164mg	109.2mg	54.06mg	56.76mg
ヒスチジン	12.4mg	14.22mg	10.3mg	91.84mg	53.2mg	89.04mg	22.44mg
アルギニン	17.98mg	19.43mg	42.6mg	360.8mg	322mg	47.7mg	38.94mg
アラニン	31mg	34.6mg	26.63mg	150.88mg	89.6mg	44.52mg	53.46mg
アスパラギン酸	341mg	421.86mg	67.45mg	377.2mg	224mg	108.12mg	158.4mg
グルタミン酸	55.8mg	61.62mg	113.6mg	902mg	420mg	133.56mg	118.8mg
グリシン	17.67mg	24.65mg	32.31mg	229.6mg	102.2mg	44.52mg	41.58mg
プロリン	46.5mg	66.36mg	42.6mg	154.16mg	82.6mg	41.34mg	34.98mg
セリン	25.73mg	30.81mg	18.11mg	147.6mg	117.6mg	41.34mg	57.42mg
アンモニア				101.68mg	40.6mg		18.48mg