

	調製豆乳	低脂肪乳	脱脂粉乳	甘酒	納豆	単位
エネルギー	61	42	35	76	184	kcal
たんぱく質	3.2	3.8	3	1.7	16.5	g
コレステロール	0	6	2	0	0	mg
脂質	3.6	1	0	0.1	10	g
炭水化物	3.7	5.7	5	18.3	4.8	g
食物繊維総量	1.1	0	0	0.4	9.5	g
炭水化物	4.8	5.5	5	18.3	12.1	g
有機酸	0.2	0.2	0.2	0	0	g
灰分	0.5	0.9	0.8	0.2	1.9	g
ナトリウム	50	60	57	60	1	mg
カリウム	170	190	180	14	690	mg
カルシウム	31	130	110	3	91	mg
マグネシウム	19	14	11	5	100	mg
リン	44	90	100	21	220	mg
鉄	1.2	0.1	0.1	0.1	3.3	mg
亜鉛	0.4	0.4	0.4	0.3	1.9	mg
銅	0.12	0.01	0	0.05	0.6	mg
マンガン	0.23	0.01	0	0.17	1.39	mg
ヨウ素	0	19	12	0	0	μg
セレン	1	3	3	0	16	μg
クロム	0	0	0	0	1	μg
モリブデン	32	4	4	0	290	μg
レチノール	0	13	0.6	0	0	μg
β-カロテン	1	3	0	0	4	μg
β-クリプトキサンチン	0	0	0	0	1	μg
β-カロテン当量	1	3	0	0	4	μg
レチノール活性当量	0	13	6	0	0	μg
α-トコフェロール	2.2	0	0	0	0.5	mg
β-トコフェロール	0.1	0	0	0	0.2	mg
γ-トコフェロール	3.1	0	0	0	5.9	mg
δ-トコフェロール	0.5	0	0	0	3.3	mg
ビタミンK	6	0	0	0	870	μg
ビタミンB1	0.07	0.04	0	0.01	0.13	mg
ビタミンB2	0.02	0.18	0.2	0.03	0.3	mg
ナイアシン	0.2	0.1	0.1	0.2	0.6	mg
ナイアシン当量	1	1	1	0.6	4.6	mg
ビタミンB6	0.05	0.04	0.02	0.02	0.24	mg
ビタミンB12	0	0.4	0.2	0	0	μg
葉酸	31	0	0	8	130	μg
パントテン酸	0.24	0.52	0.4	0	3.63	mg
ビオチン	3.6	2	2	0	18.2	μg
ビタミンC	0	0	0.5	0	3	mg
食塩相当量	0.1	0.2	0.1	0.2	0	g