

『 つぶし煮豆シリーズ 』 栄養成分一覧 100gあたり

項目	金時豆	黒豆	うぐいす豆
エネルギー	146Kcal	201Kcal	157Kcal
水分	55.3g	51.7g	59.4g
たんぱく質	2.8g	3.1g	2.6g
脂質	0.2g	1.7g	0.1g
炭水化物	41.5g	43.2g	36.5g
(糖質)	(30.5)g	(40.3)g	(32.9)g
(食物繊維)	(11.0)g	(2.9)g	(3.6)g
灰分	0.2g	0.3g	1.4g
食塩相当量	0.0g	0.1g	0.1g
ナトリウム	17mg	43mg	36mg
カリウム	49mg	30mg	26mg
カルシウム	16mg	16mg	334mg
マグネシウム	13mg	25mg	167mg
リン	35mg	53mg	38mg
鉄	0.6mg	6.7mg	0.7mg
亜鉛	16.7mg	16.7mg	16.7mg
ビタミンA:レチノール	0μ g	0μ g	0μ g
レチノール当量	0μ g	0μ g	1μ g
ビタミンB1	0.05mg	0.05mg	0.08mg
ビタミンB2	0.02mg	0.02mg	0.02mg
ナイアシン	0.1mg	0.1mg	0.2mg
葉酸	9μ g	9μ g	1μ g
パントテン酸	0.04mg	0.07mg	0.11mg
飽和脂肪酸	0.03g	0.27g	0.04g
一価不飽和脂肪酸	0.02g	0.39g	0.06g
多価不飽和脂肪酸	0.10g	1.10g	0.09g
コレステロール	0mg	0mg	0mg