

9藻類		可食部 100 g 当たり																												可食部 100 g 当たり																											
		廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質		脂 質					炭 水 化 物					灰分	食塩相当量	無 機 質						無 機 質						ビ タ ミ ン																										
					たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質	たんぱく質	トリアシルグリセロール当量	コレステロール	脂 質	脂 肪 酸			利用可能炭水化物(単糖当量)	利用可能炭水化物(質量計)	差引法による利用可能炭水化物	食物繊維総量			糖アルコール	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミンA						ビタミンD	ビタミンE				ビタミンK	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB <sub>6</sub>	ビタミンB <sub>12</sub>	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC		
										飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸																						レチノール	αカロテン	βカロテン	βクリプトキサンチン	βカロテン当量	レチノール活性当量		αトコフェロール	βトコフェロール	γトコフェロール	δトコフェロール													
食品番号	食品名	%	kcal	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg							
	ながこんぶ																																																								
09015	素干し	0	205	10.0	(6.7)	8.3	(1.1)	0	1.5	(0.40)	(0.13)	(0.23)	—	—	23.7	36.8	—	58.5	21.7	7.6	3000	5200	430	700	320	3.0	0.9	0.19	0.41	210000	2	5	15	(0)	0	780	0	780	65	(0)	0.3	0	0	0	240	0.19	0.41	2.1	(3.7)	0.02	0.1	38	0.20	16.0	20		