

スプラウト栄養成分表

	ブロッコリー スーパー スプラウト	ブロッコリー スプラウト	マスタード スプラウト	クレス スプラウト	レッド キャベツ スプラウト	豆苗 (とうみょう)	かいわれ 大根	マルチ ビタミン B12かいわれ
エネルギー (kcal)	41	19	12	15	15	24	21	21
水分 (g)	87.4	94.3	96.1	95	94.8	92.2	93.4	93.4
たんぱく質 (g)	4.7	1.9	1.5	2.4	2.5	3.8	2.1	2.1
脂質 (g)	0.7	0.6	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.5
炭水化物 (g)	6.6	2.6	1.3	1.6	1.4	3.2	3.3	3.3
灰分 (g)	0.6	0.5	0.7	0.6	0.8	0.4	0.6	0.6

■ミネラル	ブロッコリー スーパー スプラウト	ブロッコリー スプラウト	マスタード スプラウト	クレス スプラウト	レッド キャベツ スプラウト	豆苗 (とうみょう)	かいわれ 大根	マルチ ビタミン B12かいわれ
ナトリウム (mg)	3	4	-	-	-	1	5	5
カリウム (mg)	105	100	212	166	201	130	99	99
カルシウム (mg)	66	57	90	38	95	7	54	54
マグネシウム (mg)	43	32	-	-	-	13	33	33
リン (mg)	121	60	-	-	-	47	61	61
鉄 (mg)	1.1	0.7	0.7	1	0.8	0.8	0.5	0.5
亜鉛 (mg)	0.6	0.4	-	-	-	0.5	0.3	0.3
銅 (mg)	0.04	0.03	-	-	-	0.1	0.03	0.03
マンガン (mg)	0.41	0.37	-	-	-	0.23	0.35	0.35

■ビタミン	ブロッコリー スーパー スプラウト	ブロッコリー スプラウト	マスタード スプラウト	クレス スプラウト	レッド キャベツ スプラウト	豆苗 (とうみょう)	かいわれ 大根	マルチ ビタミン B12かいわれ
β-カロテン当量 (μg)	930	1,400	1,300	1,640	1,840	3,100	1,900	1,900
レチノール当量 (μg)	78	120	108	137	153	250	160	160
D (μg)	-	-	-	-	-	0	0	0
E (mg)	2.4	1.9	1.8	3.6	1.8	1.6	2.1	2.1
K (μg)	125	150	109	182	241	210	200	200
B1 (mg)	0.16	0.08	0.05	0.07	0.08	0.17	0.08	0.08
B2 (mg)	0.17	0.11	0.09	0.1	0.11	0.21	0.13	0.13
ナイアシン (mg)	2.6	1.3	0.8	1.5	1.7	0.8	1.3	1.3
B6 (mg)	0.3	0.2	0.12	0.14	0.17	0.15	0.23	0.23
B12 (μg)	0	0	0	0	0	0	0	22-130
葉酸 (μg)	170	74	86	81	110	120	96	96
パントテン酸 (mg)	1.04	0.52	0.18	0.29	0.25	0.39	0.29	0.29
C (mg)	80	64	25	16	56	43	47	47

■食物繊維	ブロッコリー スーパー スプラウト	ブロッコリー スプラウト	マスタード スプラウト	クレス スプラウト	レッド キャベツ スプラウト	豆苗 (とうみょう)	かいわれ 大根	マルチ ビタミン B12かいわれ
水溶性 (g)	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.2	0.3	0.3
不溶性 (g)	1.8	1.5	1	1.3	1.2	2	1.6	1.6
総量 (g)	2.1	1.8	1.3	1.5	1.5	2.2	1.9	1.9

※ 可食部(生)100gあたりの数値

※ かいわれ大根、豆苗、ブロッコリー スプラウトは「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」より抜粋
ブロッコリー スプラウト=「ブロッコリー 芽生え、生」、かいわれ大根=「かいわれだいこん 芽生え、生」、豆苗=「トウモロコシ 芽生え、生」

※ ブロッコリー スーパーズプラウト、マスタード スプラウト、クレス スプラウト、レッドキャベツ スプラウトのデータは、日本食品分析センター調べ

※ マルチビタミンB12かいわれのビタミンB12は日本食品分析センター調べ。他成分は「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」の「かいわれだいこん芽生え、生」のデータ

※ 横棒(-)は未測定

※ ビタミンEはαトコフェノールの数値