

食品カロリー・栄養素成分表/栄養価

自然薯(100g中) -じねんじょ・ジネンジョ-			
熱量(カロリー)	121kcal		
タンパク質	2.8g	ビタミンD	0μg
脂質	0.7g	ビタミンE	4.1mg
炭水化物	26.7g	ビタミンK	0μg
βカロテン	5μg	亜鉛	0.7mg
レチノール	0μg	カリウム	550mg
ビタミンB1	0.11mg	カルシウム	10mg
ビタミンB2	0.04mg	鉄	0.8mg
ナイアシン	0.6mg	銅	0.21mg
パントテン酸	0.67mg	マグネシウム	21mg
ビタミンB6	0.18mg	マンガン	0.12mg
葉酸	29μg	リン	31mg
ビタミンE12	0μg	食物繊維	2g
ビタミンC	15mg	コレステロール	0mg