

ゆきな（ちぢみゆきな）の食品成分

食品名	廃棄率	エネルギー		水分	たんぱく質	硝酸態窒素	脂質	炭水化物	全糖	灰分	無機質														ビタミン															脂肪酸			食物繊維			有機酸組成																													
		%	kcal								kJ	g	g	mg	g	g	g	g	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	A			D	E				K			ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸		パントテン酸	ビオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量	食塩相当量	g																	
																															レチノール	カロテン			β-胡萝卜素	D	α	β	γ	δ	K ₁																		K ₂	B ₁	B ₂	B ₁₂	葉酸	パントテン酸	ビオチン	C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	コレステロール	水溶性	不溶性	総量	食塩相当量	g
																																α	β																																										
																															(.....mg.....)																												(.....μg.....)						(.....μg.....)				(.....μg.....)			mg			mg
(.....mg.....)														(.....μg.....)						(.....μg.....)				(.....μg.....)			mg			(.....g.....)			g																																										
ゆきな（ちぢみゆきな） 葉、生	13.6	34.6	144.9	88.1	3.6	54	0.6	5.7	-	1.7	18	565	176	30	88	3.0	0.9	0.09	0.41	-	-	-	-	-	12	4.237	28	-	-	-	-	395		0	0.09	0.21	1.6	-	-	181	0.29	-	69	-	-	-	-	1.3	2.6	3.9	-	0																							
ゆきな（ちぢみゆきな） 葉、ゆで	15.3	34.0	142.3	89.1	3.8	38	0.7	5.2	-	1.0	15	325	131	21	82	1.4	0.7	0.09	0.32	-	-	-	-	-	14	5.922	40	-	-	-	-	498	0	0.06	0.12	0.7	-	-	119	0.27	-	39	-	-	-	-	1.5	2.8	4.3	-	0																								