

伝統野菜及びオリジナル果樹の栄養成分表

可食部100g当たり

作物名	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								ビタミン				食塩相当量
							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	A	B ₁	B ₂	C	
							(. g)							(. mg)					
あざみな	30	90.7	2.2	0.4	5.9	0.8	9	406	49	16	42	2.3	0.5	0.11	320	0.07	0.10	86	0
とっくり大根	32	90.2	0.8	0.1	8.1	0.8	14	240	23	11	44	1.7	0.2	0.03	0	0.02	0.01	29	0
萩ころげ	20	93.7	0.8	0.1	4.8	0.6	5	246	14	11	24	0.3	0.2	0.08	0	0.02	0.05	28	0
武久蕪	20	93.5	1.0	0.1	4.8	0.6	7	259	23	16	24	0.3	0.4	0.02	0	0.02	0.02	36	0
岩国赤だいこん	33	89.2	1.8	0.1	7.9	1.0	21	423	33	15	51	0.4	0.2	0.03	0	0.05	0.03	35	0
田屋なす	21	93.5	0.8	0.1	5.1	0.5	1	240	10	10	13	0.5	0.4	0.11	5	0.03	0.03	2	0
徳佐うり	20	93.8	1.0	0.1	4.8	0.3	1	238	18	13	14	0.4	0.3	0.10	4	0.02	0.01	26	0
笹川錦帯白菜	19	94.0	0.9	0.1	4.4	0.6	6	222	51	11	38	0.3	0.2	0.04	0	0.03	0.02	24	0
彦島春菜	33	88.4	3.5	0.3	6.2	1.6	22	561	97	22	72	2.1	0.5	0.05	380	0.10	0.14	84	0
地這きゅうり	10	96.8	0.5	0.2	2.0	0.5	1	255	12	10	32	0.4	0.2	0.05	Tr	0.02	0.02	22	0
萩ごぼう	118	65.6	2.0	0.2	31	1.1	6	330	30	27	72	0.7	0.6	0.17	0	0.04	0.05	3	0
白おくら	27	91.2	2.3	0.2	5.5	0.8	5	244	80	52	46	0.4	0.4	0.11	18	0.10	0.08	13	0
つくねいも	99	70.6	4.2	0.5	23.6	1.1	7	550	20	23	59	0.5	0.4	0.21	Tr	0.18	0.04	9	0
岩国れんこん	66	80.2	1.2	0.1	17.4	1.1	22	432	38	28	82	0.5	0.3	0.12	0	0.22	0.02	54	0
山口甲高たまねぎ	31	90.6	1.2	0.2	7.5	0.5	4	167	22	7	25	0.3	0.2	0.04	0	0.07	0.02	10	0
萩にんにく	127	62.8	5.5	1.1	29.2	1.4	8	603	10	28	129	0.7	0.8	0.20	0	0.20	0.06	12	0
こっこう(しまさるさじ)	59	82.7	1.2	0.1	15.4	0.6	4	316	35	12	30	0.2	0.2	0.20	10	0.02	0.02	62	0
長門ゆずきち(果汁)	23	93.4	0.4	0.1	5.8	0.3	1	140	11	10	9	0.1	0	0.02	0	0.02	0.02	50	0
せとみ	37	89.3	0.4	0.1	9.9	0.3	1	146	6	7	9	0.3	0	0.02	68	0.04	0.02	36	0
清見	40	88.4	0.5	0.1	10.6	0.4	1	120	7	8	11	0.1	0	0.02	75	0.05	0.01	32	0

注)ビタミンAはレチノール当量を表す