

# うずら卵水煮成分表

(100g当たり)

		うずら卵水煮	鶏卵水煮	単位	うずら卵水煮／鶏卵水煮
エネルギー		182	146	kcal	1.2
水分		73.3	77.5	g	0.9
たんぱく質	植物性	0.0	0.0	g	
	動物性	11.0	10.8	g	1.0
脂質	植物性	0	0	g	
	動物性	14.1	10.6	g	0.9
炭水化物		0.6	0	g	
灰分		1.0	1.1	g	0.9
ナトリウム		210	310	mg	0.7
カリウム		28	25	mg	1.1
カルシウム		47	40	mg	1.2
マグネシウム		8	8	mg	1.0
リン		160	150	mg	1.1
鉄		2.8	1.7	mg	1.6
亜鉛		1.8	1.2	mg	1.5
銅		0.13	0.09	mg	1.4
マンガン		0.02	0.01	mg	2.0
ビタミン	レチノール	480	85	μg	5.6
	カロテン	7	0	μg	
	レチノール当量	480	85	μg	5.6
	D	2.6	0.7	μg	3.7
	E	2.0	2	mg	1.0
	K	21	16	μg	1.3
	B1	0.03	0.02	mg	1.5
	B2	0.33	0.31	mg	1.1
	ナイアシン	0.0	0.0	mg	
	B6	0.05	0.03	mg	1.7
	B12	3.3	0.9	μg	3.7
	葉酸	47	23	μg	2.0
	パントテン酸	0.53	0.3	mg	1.8
	C	0	0	mg	
脂肪酸	飽和	4.24	2.97	g	1.4
	一価不飽和	5.36	4.06	g	1.3
	多価不飽和	1.79	1.68	g	1.1
コレステロール		490	400	mg	1.2
食物繊維	水溶性	0	0	g	
	不溶性	0	0	g	
	総量	0	0	g	
食塩相当量		0.5	0.8	g	0.6