

玄米酵素シリーズ栄養比較（100gあたり）

分析年月日		21.4.16	21.4.16	21.4.16	21.4.16
栄養成分	単位	ブレーン	スピルリナ	霊芝	ビフィズス
エネルギー	kcal	391	408	400	380
たんぱく質	g	13.4	25.9	25.8	13.9
脂質	g	14.9	21.1	20.5	19.9
炭水化物	g	58.9	39.1	39.6	52.3
糖質	g	42.8	18.2	16.3	31.5
食物繊維	g	16.1	20.9	23.3	20.8
水分	g	5.5	4.6	5.1	4.1
灰分	g	7.3	9.3	9.0	9.8
ナトリウム	mg	7.7	27.9	28.6	10.6
(食塩相当量)	g	0.020	0.0709	0.0726	0.0269
カリウム	mg	1,330	1,990	1,940	1,820
カルシウム	mg	47.9	134	130	73.4
マグネシウム	mg	688	806	772	932
リン	mg	1,700	1,970	1,950	2,280
鉄	mg	5.12	12.1	12.6	6.51
亜鉛	mg	4.33	5.00	4.91	4.85
銅	mg	0.59	0.86	0.88	0.60
マンガン	mg	14.2	14.8	14.0	18.2
セレン	μg	8	7	8	8
ビタミンA	μgRAE	未検査	842	823	未検査
ビタミンE	mg	6.8	7.8	7.5	9.1
ビタミンK ₁	μg	8	56	53	11
ビタミンB ₁	mg	1.63	2.12	2.00	2.19
ビタミンB ₂	mg	0.50	0.74	0.77	0.62
ナイアシン当量	mgNE	42.9	47.0	44.6	57.9
ビタミンB ₆	mg	2.36	2.52	2.42	3.21
ビタミンB ₁₂	μg	検出せず	11.0	11.0	検出せず
葉酸	μg	180	210	190	210
パントテン酸	mg	6.07	6.68	6.39	8.90
ビオチン	μg	33.5	45.3	51.3	44.1
スーパーオキシド消去活性	単位/g	580	540	520	720
フィチン酸	g	4.74	5.44	4.84	6.72

- ※ ビタミンA=スピルリナが含まれていない製品（ブレーン、ビフィズス）は、ビタミンAがごく微量のため検査せず
 - ※ ビタミンA=レチノール活性当量 α-カロテン24μg β-カロテン12μgを 当量1μgに換算
 - ※ ビタミンE=α-トコフェロール含量とした
 - ※ ビタミンB₁=チアミン塩化物塩酸塩の重量
 - ※ ナイアシン当量=ナイアシン（ニコチン酸相当量）及び1/60トリプトファンの合計量
 - ※ スーパーオキシド消去活性=J.M.McCord及び I.Fridovichが定義した単位 [J.Biol.Chem.,244,6049(1969)] を使用
- 分析：(財)日本食品分析センター