

## 玄米酵素シリーズ栄養比較（20g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	78.2	81.6	80	76
たんぱく質	g	2.7	5.18	5.16	2.78
脂質	g	2.98	4.22	4.1	3.98
炭水化物	g	11.78	7.82	7.92	10.46
糖質	g	8.56	3.64	3.3	6.3
食物繊維	g	3.2	4.2	4.66	4.16
水分	g	1.1	0.92	1.02	0.8
灰分	g	1.46	1.86	1.8	1.96
ナトリウム	mg	1.54	5.58	5.72	2.12
(食塩相当量)	g	0.004	0.0142	0.0145	0.0054
カリウム	mg	266	398	388	364
カルシウム	mg	9.58	26.8	26	14.68
マグネシウム	mg	137.6	161.2	154.4	186.4
リン	mg	340	394	390	456
鉄	mg	1.02	2.4	2.5	1.30
亜鉛	mg	0.87	1.00	0.98	0.97
銅	mg	0.12	0.17	0.18	0.12
マンガン	mg	2.84	3.0	2.8	3.6
セレン	μg	1.6	1.4	1.6	1.6
ビタミンA	μgRAE	未検査	168.4	164.6	未検査
ビタミンE	mg	1.4	1.6	1.5	1.8
ビタミンK <sub>1</sub>	μg	1.6	11.2	10.6	2.2
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.33	0.42	0.40	0.44
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	0.10	0.15	0.15	0.12
ナイアシン当量	mgNE	8.58	9.4	8.92	11.58
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	0.47	0.50	0.48	0.64
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	検出せず	2.2	2.2	検出せず
葉酸	μg	36	42	38	42
パントテン酸	mg	1.21	1.34	1.28	1.78
ビオチン	μg	6.7	9.1	10.3	8.8
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	0.95	1.09	0.97	1.34

- ※ 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B<sub>1</sub>=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