

## 玄米酵素シリーズ栄養比較（5g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	19.55	20.4	20	19
たんぱく質	g	0.7	1.295	1.29	0.695
脂質	g	0.745	1.055	1.025	0.995
炭水化物	g	2.945	1.955	1.98	2.615
糖質	g	2.14	0.91	0.8	1.575
食物繊維	g	0.8	1.0	1.165	1.04
水分	g	0.275	0.23	0.255	0.2
灰分	g	0.365	0.465	0.5	0.49
ナトリウム	mg	0.385	1.395	1.43	0.53
(食塩相当量)	g	0.001	0.0035	0.0036	0.0013
カリウム	mg	67	100	97	91
カルシウム	mg	2.395	6.7	6.5	3.67
マグネシウム	mg	34.4	40.3	38.6	46.6
リン	mg	85	99	98	114
鉄	mg	0.26	0.6	0.6	0.33
亜鉛	mg	0.22	0.25	0.25	0.24
銅	mg	0.03	0.04	0.04	0.03
マンガン	mg	0.71	0.7	0.7	0.9
セレン	μg	0.4	0.35	0.4	0.4
ビタミンA	μgRAE	未検査	42.1	41.15	未検査
ビタミンE	mg	0.3	0.4	0.4	0.5
ビタミンK <sub>1</sub>	μg	0.4	2.8	2.65	0.55
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.08	0.11	0.10	0.11
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	0.03	0.04	0.04	0.03
ナイアシン当量	mgNE	2.145	2.4	2.23	2.895
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	0.12	0.13	0.12	0.16
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	検出せず	0.6	0.6	検出せず
葉酸	μg	9	11	10	11
パントテン酸	mg	0.30	0.33	0.32	0.45
ビオチン	μg	1.7	2.3	2.6	2.2
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	0.24	0.27	0.24	0.34

- ※ 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