

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	水分 (g)	アミノ酸組成によるたんぱく質 (g)(※1)	たんぱく質 (g)	脂肪酸のトリアシलगリセロール当量 (g)(※1)	コレステロール (mg)	脂質 (g)	飽和脂肪酸 (g)	n-3系多価不飽和脂肪酸 (g)	n-6系多価不飽和脂肪酸 (g)
とうがん 果実 ゆで	100.0	15	95.3	0.4	0.6	0.1	0	0.1	0.01	0.00	0.04
(キャベツ類) キャベツ 結球葉 ゆで	100.0	19	93.9	0.6	0.9	0.1	0	0.2	0.02	0.01	0.01
合 計	200.0	34	189.2	1.0	1.5	0.2	0	0.3	0.03	0.01	0.05
栄養素等表示基準値		2200			81.0			62.0	16.00	2.00	9.00
栄養素等表示基準値に対する割合(%)		2			2			0	0	1	1

食品名	利用可能炭水化物 (単糖当量) (g)(※1)	利用可能炭水化物 (質量計) (g)	差引き法による利用可能炭水化物 (g)(※1)	糖質総量 (g)	食物繊維総量 (g)	糖アルコール (g)	炭水化物 (g)	有機酸 (g)	灰分 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)
とうがん 果実 ゆで			2.4	2.2	1.5		3.7		0.3	1	200
(キャベツ類) キャベツ 結球葉 ゆで	1.9	1.9	2.9	2.6	2.0		4.6	0.1	0.3	3	92
合 計	1.9	1.9	5.3	4.8	3.5	0.0	8.3	0.1	0.6	4	292
栄養素等表示基準値					19.0		320.0			2900	2800
栄養素等表示基準値に対する割合(%)					18		3			0	10

食品名	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	ヨウ素 (μg)	セレン (μg)	クロム (μg)	モリブデン (μg)
とうがん 果実 ゆで	22	7	19	0.3	0.1	0.01	0.02				
(キャベツ類) キャベツ 結球葉 ゆで	40	9	20	0.2	0.1	0.02	0.14	0	0	0	3
合 計	62	16	39	0.5	0.2	0.03	0.16	0	0	0	3
栄養素等表示基準値	680	320	900	6.8	8.8	0.90	3.80	130	28	10	25
栄養素等表示基準値に対する割合(%)	9	5	4	7	2	3	4	0	0	0	12

食品名	レチノール (μg)	α-カロテン (μg)	β-カロテン (μg)	β-クリプトキサンチン (μg)	β-カロテン当量 (μg)	ビタミンA (レチノール活性当量) (μg)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (α-トコフェロール) (mg)	β-トコフェロール (mg)	γ-トコフェロール (mg)	δ-トコフェロール (mg)
とうがん 果実 ゆで	0	0	0	0	0	0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
(キャベツ類) キャベツ 結球葉 ゆで	0	0	57	2	58	5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
合 計	0	0	57	2	58	5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
栄養素等表示基準値						770	5.5	6.3			
栄養素等表示基準値に対する割合(%)						1	0	3			

食品名	ビタミンK (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ナイアシン当量 (mg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビオチン (μg)	ビタミンC (mg)
とうがん 果実 ゆで	0	0.01	0.01	0.4	0.5	0.03	0.0	25	0.20		27
(キャベツ類) キャベツ 結球葉 ゆで	76	0.02	0.01	0.1	0.2	0.05	0.0	48	0.11	1.2	17
合 計	76	0.03	0.02	0.5	0.7	0.08	0.0	73	0.31	1.2	44
栄養素等表示基準値	150	1.20	1.40		13.0	1.30	2.4	240	4.80	50.0	100
栄養素等表示基準値に対する割合(%)	51	3	1		5	6	0	30	6	2	44

食品名	アルコール (g)	食塩相当 量 (g)(※2)
とうがん 果実 ゆで		0.0
(キャベツ類) キャベツ 結球葉 ゆで		0.0
合 計	0.0	0.0
栄養素等表示基準値		7.4
栄養素等表示基準値 に対する割合(%)		0

- 日本食品標準成分表2020年版（八訂）に掲載されている食品の中には、たんぱく質やビタミン、ミネラル等、未測定の栄養成分があり、「-」と表記されております。また、ごく微量の成分の値は「Tr」と表記されております。栄養成分ナビのシステムの便宜上、未測定の栄養成分につきましては、「-」を「空欄」、「Tr」を「0」と入力しています。
- エネルギー値の計算について
 - ※1 日本食品標準成分表2020年版（八訂）から、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」、脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」、炭水化物は「利用可能炭水化物」の量をエネルギー計算に用いるようになりました。
 - ・ 「利用可能炭水化物」について日本食品標準成分表2020年版（八訂）では、「利用可能炭水化物（単糖当量）」または「差し引き法による利用可能炭水化物」のいずれかをエネルギー計算に用いています。栄養成分ナビでは、日本食品標準成分表2020年版（八訂）でエネルギー計算に用いられている数値を赤字で示しています。
- 糖質総量を含む栄養素の合計値に関しては、より正確な数値を算出するために食品ごとの四捨五入処理はおこなわず、合計値に対してのみ四捨五入をおこなっているため、表示されている表内の栄養素の数値の合算と微差がでる場合がございます。
- 「栄養素等表示基準値」は、食品の栄養成分表示に用いるため厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準」に基づき消費者庁より示された基準です。これは日本人の1日に必要な量の平均的な値と捉えることができますが、個人ごとの必要な栄養素量を意味するものではありません。
- 栄養素等表示基準値に対する割合（％）について
 - ・ エネルギー～ビタミンCでは「栄養素等表示基準値」を基準にしています。
 - ※2 食塩相当量は、「栄養素等表示基準値」のナトリウム量より換算した食塩相当量7.4gを基準としています。
- Glico製品はパッケージに表示されている栄養素のみを記載しています。
- Glico製品については、四捨五入の関係上、実際のパッケージ記載の数値と誤差が生じる場合がございます。