

栄養素対決

「生湯葉」vs「木綿豆腐」vs「豚肉」

栄養価は、同じ大豆製品である木綿豆腐に圧勝です。そして豚肉と比べても、たんぱく質、ミネラル(無機質)で勝り、ビタミンも結構いい勝負してます！

食品100g中の栄養素 「五訂日本食品標準成分表」より

食品名		湯葉(生)	木綿豆腐	生豚肉 (ばら・脂身つき)	
カロリー(Kcal)		231	72	386	
たんぱく質(g)		21.8	6.6	14.2	
脂質(g)		13.7	4.2	34.6	
炭水化物(g)		4.1	1.6	0.1	
無機質	ナトリウム(mg)	4	13	47	
	カリウム(mg)	290	140	250	
	カルシウム(mg)	90	120	3	
	マグネシウム(mg)	80	31	15	
	リン(mg)	250	110	140	
	鉄(mg)	3.6	0.9	0.6	
	亜鉛(mg)	2.2	0.6	1.8	
	銅(mg)	0.70	0.15	0.05	
	マンガン(mg)	-	0.38	0.01	
ビタミン	A	レチノール(μg)	0*	0*	10
		カロテン(μg)	10	0	Tr
		レチノール当量(μg)	2	0*	10
	D(μg)	0*	0*	Tr	
	E(mg)	1.3	0.6	0.6	
	B1(mg)	0.17	0.07	0.54	
	B2(mg)	0.09	0.03	0.13	
	K(μg)	22	13	4	
	ナイアシン	0.3	0.1	4.6	
	B6(mg)	0.13	0.05	0.21	
	B12(μg)	0*	0*	0.4	
	葉酸(μg)	25	12	2	
	パントテン酸	0.34	0.02	0.79	
	C(mg)	Tr	Tr	2	
飽和脂肪酸(g)		1.9	0.74	12.95	
一価不飽和脂肪酸(g)		2.80	0.86	14.84	
多価不飽和脂肪酸(g)		7.06	2.08	4.03	
コレステロール(mg)		0*	0	70	
食物繊維	水溶性(g)	0.2	0.1	0*	
	不溶性(g)	0.6	0.3	0*	

数値の表示方法について

0*・・・推定値

-・・・未測定

Tr・・・微量

Tr*・・・推定値・微量