

カシスの栄養価

		カシス	ブルーベリー		
成分名		含有量	含有量	単位	
水分		81.96	84.21	g	
エネルギー		63	57	kcal	
タンパク質		1.4	0.74	g	
全脂質(脂肪)		0.41	0.33	g	
灰分		0.86	0.24	g	
炭水化物		15.38	14.49	g	
ミネラル	カルシウム、Ca	55	6	mg	
	鉄分、Fe	1.54	0.28	mg	
	マグネシウム、Mg	24	6	mg	
	リン、P	59	12	mg	
	カリウム、K	322	77	mg	
	ナトリウム、Na	2	1	mg	
	亜鉛、Zn	0.27	0.16	mg	
	銅、Cu	0.086	0.057	mg	
	マンガン、Mn	0.256	0.336	mg	
ビタミン	ビタミンC(全アスコルビン酸)	181	9.7	mg	
	ビタミンB1(チアミン)	0.05	0.037	mg	
	ビタミンB2(リボフラビン)	0.05	0.041	mg	
	ビタミンB3(ナイアシン)	0.3	0.418	mg	
	ビタミンB5(パントテン酸)	0.398	0.124	mg	
	ビタミンB6	0.066	0.052	mg	
	ビタミンB12	0	0	ug	
	ビタミンA(レチノール活性当量)	12	3	ug	
	レチノール	0	0	ug	
	ビタミンA(IU)	230	54	IU	
	ビタミンE(アルファトコフェロール)	1	0.57	mg	
ポリフェノール	アントシアニン (アントシアニン)	ペツニジン(Petunidin)	3.9	31.5	mg
		デルフィニジン(Delphinidin)	89.6	35.4	mg
		ペラルゴニジン(Pelargonidin)	1.2	0	mg
		マルビジン(Malvidin)		67.6	mg
		ペオニジン(Peonidin)	0.6	20.3	mg
		シアニジン(Cyanidin)	62.5	8.46	mg
	フラボン	アピゲニン	0	0	mg
		ルテオリン	0	0.2	mg
	フラボノール	イソラムネチン	0.1		mg
		ケンフェロール	0.7	1.7	mg
		ミリセチン	6.2	1.3	mg
		ケルセチン	4.4	7.7	mg
	プロアントシアニン	プロアントシアニジンジマー	2.9	6.4	mg
		プロアントシアニジントリマー	3	4.9	mg
		プロアントシアニン 4-6mers	10.6	20.5	mg
プロアントシアニン 7-10mers		9.9	14.3	mg	
プロアントシアニンポリマー(>10mers)		122.4	136	mg	