

ミネラル・一般成分

	Tagnames	単位	スペルト小麦	小麦粉1等	栄養価比較%
	REFUSE	%	0	0	
エネルギー (kcal)	ENERC_KCAL	kcal/100 g	319.7	365	88%
エネルギー (kJ)	ENERC	kJ/100 g	1,337.5	1,528	88%
水分	WATER	g/100 g	10.9	14.5	75%
たんぱく質	-	g/100 g	14.7	11.8	125%
アミノ酸組成によるたんぱく質	PROTCAA	g/100 g	12.7	10.7	119%
脂質	-	g/100 g	2.7	1.5	180%
トリアシルグリセロール当量	FATNLEA	g/100 g	0.0	1.3	0%
飽和脂肪酸	FASAT	g/100 g	0.4	0.35	126%
一価不飽和脂肪酸	FAMS	g/100 g	0.5	0.14	338%
多価不飽和脂肪酸	FAPU	g/100 g	1.4	0.77	182%
コレステロール	CHOLE	mg/100 g	0.0	(0)	
炭水化物	-	g/100 g	69.3	71.7	97%
利用可能炭水化物(単糖当量)	CHOAVLM	g/100 g	5.9	73.5	8%
水溶性食物繊維	FIBSOL	g/100 g	5.2	1.2	433%
不溶性食物繊維	FIBINS	g/100 g	3.3	1.5	220%
食物繊維総量	FIBTG	g/100 g	15.5	2.7	575%
灰分	ASH	g/100 g	2.4	0.4	595%
ナトリウム	NA	mg/100 g	7.1	Tr	計測なし
カリウム	K	mg/100 g	507.1	89	570%
カルシウム	CA	mg/100 g	33.9	17	199%
マグネシウム	MG	mg/100 g	207.3	23	901%
リン	P	mg/100 g	492.8	64	770%
鉄	FE	mg/100 g	5.4	0.9	596%
亜鉛	ZN	mg/100 g	3.9	0.8	485%
銅	CU	mg/100 g	0.6	0.15	389%
マンガン	MN	mg/100 g	4.3	0.32	1331%
ヨウ素	ID	µg/100 g	0.0	0	0%
セレン	SE	µg/100 g	21.6	39	55%
クロム	CR	µg/100 g	計測なし	1	0%
モリブデン	MO	µg/100 g	計測なし	26	

Sources of data, Nutrient Data laboratory;ARS,USDA National Food and Nutrient Analysis Program/

Wave 90,2005 Beitsville MD [United States Department of Agriculture]

出典、日本食品標準成分表2015年版(七訂)更新2016年1月21日

ビタミン類

	Tagnames	単位	スペルト小麦	小麦粉1等	栄養価比較%
REFUSE	%	0	0		
レチノール (ビタミンA)	RETOL	µg/100 g	0.2	0.05	300%
α-カロテン (ビタミンA)	CARTA	µg/100 g	0.0	-	計測なし
β-カロテン (ビタミンA)	CARTB	µg/100 g	5.2	0.2	2575%
レチノール活性当量 (ビタミンA)	VITA_RAE	µg/100 g	0.0	(0)	計測なし
ビタミンD	VITD	µg/100 g	0.0	0	計測なし
α-トコフェロール	TOCPHA	mg/100 g	0.9	0.3	298%
β-トコフェロール	TOCPHB	mg/100 g	0.2	0.2	106%
γ-トコフェロール	TOCPHG	mg/100 g	1.5	0.1	1454%
δ-トコフェロール	TOCPHD	mg/100 g	0.0	0	計測なし
ビタミンK	VITK	µg/100 g	3.3		
ビタミンB1	THIAHCL	mg/100 g	0.4	0.09	431%
ビタミンB2	RIBF	mg/100 g	0.2	0.04	457%
ナイアシン	NIA	mg/100 g	7.9	0.8	982%
ビタミンB6	VITB6A	mg/100 g	0.4	0.06	652%
ビタミンB12	VITB12	µg/100 g	0.0	0	計測なし
葉酸	FOL	µg/100 g	50.1	16	313%
パントテン酸	PANTAC	mg/100 g	1.2	0.77	160%
ビオチン	BIOT	µg/100 g	0.0	1.7	0%
ビタミンC	VITC	mg/100 g	0.0	(0)	

Sources of date, *Nutrient Data laboratory; ARS, USDA National Food and Nutrient Analysis Program/*

Wave 90,2005 Beltsville MD [United States Department of Agriculture]

出典、日本食品標準成分表2015年版(七訂)更新2016年1月21日

スペルト小麦(全粒85/100+15/100「bran」):国産小麦 強力粉1等/栄養比較(%)

全粒粉(スペルト):強力粉1等

2016.5.10

アミノ酸(必須含む)

	Tagnames	単位	スペルト小麦	小麦粉1等	栄養価比較%
REFUSE	%	0	0		
Amino (トリプトファン)	Tryptphan	g/100 g	16	12	133%
アミノ酸(セレオニン)	Threonine	g/100 g	51	28	183%
アミノ酸(イソロイシン)必須	Isoleucine	g/100 g	43	36	121%
アミノ酸(ロイシン)必須	Leucine	g/100 g	105	71	148%
アミノ酸(リジン)必須	Lysine	g/100 g	100	20	499%
アミノ酸(メチオニン)必須	Methionine	g/100 g	25	17	147%
アミノ酸(フェニルアラニン)	Phenylalanine	g/100 g	80	54	148%
アミノ酸(チロシン)必須	Tyrosine	g/100 g	69	30	230%
アミノ酸(バリン)必須	Valine	g/100 g	43	43	100%
アミノ酸(アルギニン)必須	Arginine	g/100 g	74	35	211%
アミノ酸(ヒスチジン)必須	Histidine	g/100 g	37	24	154%
アミノ酸(アラニン)必須	Alanine	g/100 g	57	29	197%
アミノ酸(アスパラギン酸)	Aspartic acid	g/100 g	81	41	198%
アミノ酸(グルタミン酸)	Glutamic acid	g/100 g	438	370	118%
アミノ酸(グリシン)必須	Glycine	g/100 g	65	37	176%
アミノ酸(プロリン)コラーゲン生成	Proline	g/100 g	151	130	116%
アミノ酸(セリン)	Serine	g/100 g	72	48	150%
cystine(アミノ酸・システイン)	cystine		33	0	#DIV/0!

Sources of date, Nutrient Data laboratory;ARS,USDA National Food and Nutrient Analysis Program/

Wave 90,2005 Beitsvile MD [United States Department of Agriculture]

出典、日本食品標準成分表2015年版(七訂)更新2016年1月21日