

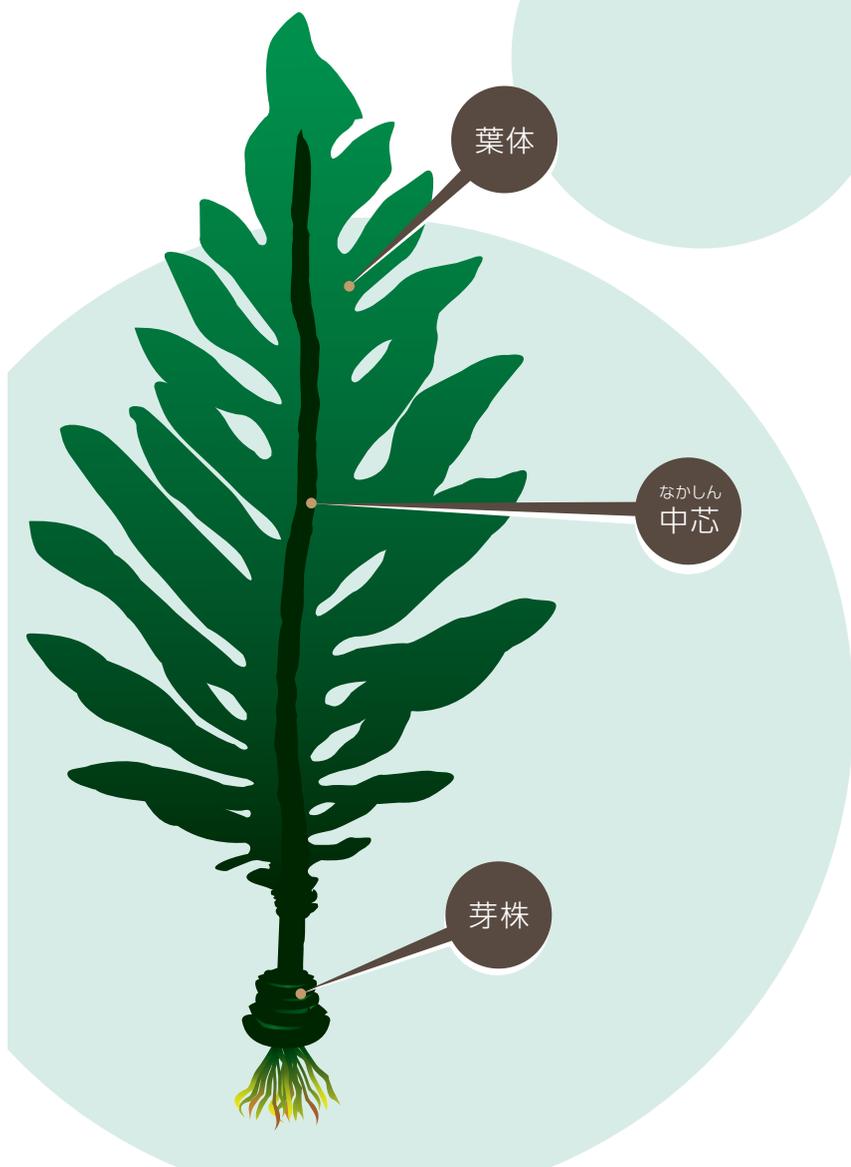
# まるまる摂れる！わかめの栄養成分

We want you to know the seaweed more and yet more!

## わかめで手軽に健康な体づくり！

栄養豊富な海中で育ったわかめには、ヌルヌル感の正体である「アルギン酸」をはじめ、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル分など、たくさんの栄養成分が含まれています。

低カロリーでありながら、豊富な食物繊維・ビタミンを含むわかめは、ダイエットにも効果的です。



### カットわかめ 100gあたり

エネルギー	138kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	4.0g
飽和脂肪酸	0.25g
n-3系脂肪酸	0.90g
n-6系脂肪酸	0.40g
炭水化物	41.8g
糖質	6.2g
食物繊維	35.6g
食塩相当量	24.1g
ナトリウム	9,500mg
カリウム	440mg
カルシウム	820mg
マグネシウム	410mg
リン	290mg
鉄	6.1mg
亜鉛	2.8mg
銅	0.16mg
ヨウ素	8,500μg
セレン	8μg
クロム	10μg
モリブデン	10μg
ビタミンA (カロテン)	
レチノール	0μg
β-カロテン当量	1,800μg
レチノール活性当量	150μg
ビタミンK	1,600μg
ナイアシン	0.3μg
葉酸	18μg
ビオチン	28.0μg

【日本食品標準成分表 2015年版】より