

スピルリナ粉末
100gあたりの栄養成分

日本食品分析センター調べ

水分	g	4.70
タンパク質	g	73.80
脂質	g	9.40
灰分	g	4.60
糖質	g	2.10
食物繊維	g	5.40
エネルギー	kcal	399.00
食塩相当量	g	0.86

たんぱく質 (アミノ酸)	1	バリン	g	4.26
	2	ロイシン	g	6.08
	3	イソロイシン	g	3.78
	4	メチオニン	g	1.59
	5	フェニルアラニン	g	3.17
	6	トリプトファン	g	1.20
	7	ヒスチジン	g	1.25
	8	スレオニン	g	3.44
	9	リジン	g	3.10
	10	アルギニン	g	4.45
	11	シスチン	g	0.63
	12	チロシン	g	2.99
	13	アラニン	g	5.16
	14	グリシン	g	3.34
	15	プロリン	g	2.64
	16	グルタミン酸	g	8.69
	17	セリン	g	3.32
	18	アスパラギン酸	g	6.36
	19	グルタミン	mg	31.00
	20	アスパラギン	mg	3.00
ビタミン	21	ビタミンA	ug	18,300.00
	22	ビタミンB1	ug	4,410.00
	23	ビタミンB2	ug	3,990.00
	24	ビタミンB6	ug	1,090.00
	25	ビタミンB12	ug	35.00
	26	ビタミンE	ug	46,000.00
	27	ナイアシン当量	mg	36.20
		ナイアシン (ニコチン酸相当量)	mg	16.40
	28	ビタミンK1	ug	9,540.00
	29	ビタミンK2	ug	30.00
	30	葉酸	ug	310.00
31	パントテン酸	mg	0.68	
32	ピオチン	μg	27.50	
-	ビタミンC	ug	検出せず	
植物性色素	33	フィコシアニン	mg	14,800.00
	34	クロロフィルa	mg	1,820.00
	35	総カロテノイド	mg	514.00
	-	α-カロテン	ug	検出せず
	36	β-カロテン	mg	219.00
	37	ゼアキササンチン	mg	104.00

ミネラル	38	カルシウム	mg	87.40
	39	鉄	mg	56.10
	40	カリウム	mg	1,060.00
	41	イオウ	g	0.76
	42	マグネシウム	mg	248.00
	43	亜鉛	mg	8.03
	44	リン	mg	701.00
	45	銅	mg	1.06
	46	マンガン	mg	2.20
	47	コバルト	mg	0.005未満
脂質	48	ナトリウム	mg	340.00
	49	総クロム	mg	0.018
	50	セレン	mg	0.05未満
	51	リノール酸	mg	1,120.00
	52	パルミチン酸	g	2.99
-	α-リノレン酸	mg	検出せず	
糖質	53	γ-リノレン酸	mg	2,040.00
	54	オレイン酸	g	0.07
	55	ラムノース	mg	2.30
	56	マンノース	mg	1未満
	57	キシロース	mg	6.00
	58	リボース	mg	7.90
その他	59	フルクトース	g	0.03未満
	60	イノシトール	mg	88.00
	61	ガラクトース	mg	0.2未満
	62	DNA	g	0.45
		5'-dCMP	g	0.09
		5'-dAMP	g	0.12
		5'-dTMP	g	0.13
		5'-dGMP	g	0.11
	63	RNA	g	1.58
		5'-dCMP	g	0.33
		5'-dAMP	g	0.41
		5'-dTMP	g	0.28
		5'-dGMP	g	0.56
	64	スーパーオキシド消去活性	単位/g	630.00
65	総グルタチオン	g	0.01	
-	ガラツクロン酸	g	検出せず	
66	グルコサミン	mg	0.2未満	