

オカラとキナコの栄養成分比較

| 食品名 | 重量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 糖質 | ナトリウム | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン | 鉄 | 亜鉛 | 銅 | β-カロテン | ビタミンA (レチノール当量換算) | ビタミンD | ビタミンE | ビタミンK | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ナイアシン | ビタミンB6 | ビタミンB12 | 葉酸 | パントテン酸 | ビタミンC | 飽和脂肪酸 | n-3系多価不飽和脂肪酸 | n-6系多価不飽和脂肪酸 | コレステロール | 食物繊維 (総量) | 食塩相当量 |
|--------------|-----|--------|-------|------|------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|--------|----------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------------|--------------|---------|--------------|-------|
| | (g) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (μg) | (μg) | (μg) | (mg) | (μg) | (mg) | (mg) | (mg) | (μg) | (μg) | (μg) | (μg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (mg) | (g) | (g) |
| おから-生 | 100 | 111 | 6.1 | 3.6 | 13.8 | 2.3 | 5 | 350 | 81 | 40 | 99 | 1.3 | 0.6 | 0.14 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 8 | 0.11 | 0.03 | 0.2 | 0.06 | 0 | 14 | 0.31 | 0 | 0.51 | 0.28 | 1.75 | 0 | 11.5 | 0 |
| おから-乾燥 | 100 | 421 | 23.1 | 13.6 | 52.3 | 8.7 | 19 | 1300 | 310 | 150 | 380 | 4.9 | 2.3 | 0.53 | 0 | 0 | 0 | 1.5 | 30 | 0.42 | 0.11 | 0.8 | 0.23 | 0 | 53 | 1.18 | 0 | 1.94 | 1.07 | 6.62 | 0 | 43.6 | 0 |
| きな粉・全粒大豆・黄大豆 | 100 | 450 | 36.7 | 25.7 | 28.5 | 10.4 | 1 | 2000 | 190 | 260 | 660 | 8 | 4.1 | 1.12 | 4 | 0 | 0 | 1.7 | 27 | 0.07 | 0.24 | 2.2 | 0.52 | 0 | 220 | 1.01 | 1 | 3.59 | 2.02 | 12.05 | 0 | 18.1 | 0 |
| きな粉・脱皮大豆・黄大豆 | 100 | 451 | 37.5 | 25.1 | 29.5 | 14.2 | 2 | 2000 | 180 | 250 | 680 | 6.2 | 4 | 1.23 | 6 | 1 | 0 | 1.9 | 42 | 0.07 | 0.22 | 2.1 | 0.3 | 0 | 250 | 0.74 | 0 | 3.43 | 1.96 | 11.65 | 0 | 15.3 | 0 |
| きな粉・全粒大豆・青大豆 | 100 | 431 | 37 | 22.8 | 29.3 | 12.4 | 1 | 2000 | 160 | 240 | 690 | 7.9 | 4.5 | 1.32 | 53 | 4 | 0 | 2.4 | 57 | 0.29 | 0.29 | 2.2 | 0.51 | 0 | 250 | 0.91 | 1 | 3.21 | 2 | 10.59 | 0 | 16.9 | 0 |