

# 栄養情報一覧

100g当たり（使用量目安：20g/食）

商品名	単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	*食物繊維	*クエン酸	*カリウム	*ビタミンC	*ポリフェノール
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg
<u>まるごと果実 いちご</u>		138	0.5	0.1	33.8	0.02	1.4	470	81	4	230
<u>まるごと果実 白桃</u>		127	0.5	0.1	30.9	0.01	1.4	340	89	39	100
<u>まるごと果実 あんず</u>		140	0.7	0.1	34.1	0.04	1.3	550	85	44	90
<u>まるごと果実 ブルーベリー</u>		127	0.4	0.1	31.2	0.01	1.4	380	55	0	370
<u>まるごと果実 マンゴー</u>		125	0.3	0.1	30.7	0.02	1.2	500	100	91	80
<u>まるごと果実 オレンジ</u>		122	0.4	0.1	29.8	0.04	1.4	540	79	15	120
<u>まるごと果実 いちじく</u>		144	0.6	0	35.5	0.03	1.7	450	93	0	50
<u>まるごと果実 りんご</u>		137	0.2	0.1	33.9	0.02	1.1	290	69	83	120
<u>まるごと果実 クランベリー</u>		127	0.3	0.1	31.3	0.3	1.6	860	49	4	220

分析値一例

2023年9月29日現在

\* フルーツに期待できる5つの成分（食物繊維、クエン酸、カリウム、ビタミンC、ポリフェノール）

ポリフェノールはフルーツに含まれる色素や苦味、渋みの成分です。

近年、ポリフェノールの多様な機能性について、多くの研究が行われています。