

品名：にんじん（皮つき、生）

		エネルギー		水分	蛋白質	脂質	炭水化物	灰分	無機質									
		kcal	kJ						g	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	マンガン
三訂成分表 (1964)	1	51	213	85.8	1.3	0.2	12.0	0.7	57.0	-	35.0	-	35.0	0.50	-	-	-	
三訂補成分表 (1980)	2	32	134	90.4	1.2	0.2	7.1	1.1	26.0	-	39.0	-	36.0	0.80	-	-	-	
五訂増補成分表 (2005)	3	37	155	89.5	0.6	0.1	9.1	0.7	24.0	280	28.0	10.0	25.0	0.20	0.20	0.04	0.10	
今治産慣行にんじん (2009)	4	36	151	89.8	0.6	0.1	9.0	0.6	53.8	191	25.9	11.5	30.7	0.17	0.10	0.01	0.08	
今治産有機にんじん (2009)	5	33	138	90.4	0.8	0.1	8.0	0.8	8.7	369	26.5	13.3	35.7	0.35	0.10	0.03	0.04	
削減率 3/1 × 100%		72.5	72.8	104.3	46.2	50.0	75.8	100.0	42.1	-	80.0	-	71.4	40.0	-	-	-	
比率 5 : 3		0.89	0.89	1.01	1.33	1.00	0.88	1.14	0.36	1.32	0.95	1.33	1.43	1.75	0.50	0.75	0.40	
比率 5 : 4		0.92	0.91	1.01	1.33	1.00	0.89	1.33	0.17	1.93	1.02	1.16	1.16	2.06	1.00	3.00	0.50	

品名：にんじん（皮つき、生）

		ビタミン										食物繊維			
		A		E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	葉酸	パントテン酸	C	水溶性	不溶性	総量
		カロテン	レチノール当量												
		μg	μg	mg	μg	mg				μg	mg	g			
三訂成分表 (1964)	1	-	390	-	-	0.06	0.04	0.60	-	-	-	7.0	-	-	-
三訂補成分表 (1980)	2	7300	1230	-	-	0.07	0.05	0.90	-	-	-	6.0	-	-	-
五訂増補成分表 (2005)	3	9100	760	0.5	3.0	0.05	0.04	0.70	0.11	28.0	0.40	4.0	0.7	2.0	2.7
今治産慣行にんじん (2009)	4	6100	508	0.3	3.0	0.03	0.03	0.75	0.08	21.0	0.22	4.0	1.1	1.4	2.5
今治産有機にんじん (2009)	5	5980	498	0.5	5.0	0.04	0.03	0.85	0.08	19.0	0.27	5.0	0.9	1.5	2.4
削減率 3/1 × 100%		-	194.9	-	-	83.3	100.0	116.7	-	-	-	57.1	-	-	-
比率 5 : 3		0.66	0.66	1.00	1.67	0.80	0.75	1.21	0.73	0.68	0.68	1.25	1.29	0.75	0.89
比率 5 : 4		0.98	0.98	1.67	1.67	1.33	1.00	1.13	1.00	0.90	1.23	1.25	0.82	1.07	0.96

品名：レタス

		エネルギー		水分	蛋白質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
		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	マンガン		
																g	
単位	値	kcal	kJ														
三訂成分表 (1964)	1	14	59	95.4	1.0	0.2	2.9	0.5	30.0	-	21.0	-	25.0	0.50	-	-	-
三訂補成分表 (1980)	2	13	54	95.7	1.0	0.2	2.5	0.6	1.0	-	21.0	-	24.0	0.50	-	-	-
五訂増補成分表 (2005)	3	12	50	95.9	0.6	0.1	2.8	0.5	2.0	200	19.0	8.0	22.0	0.30	0.20	0.04	0.13
工場製レタス (2009)	4	11	46	96.1	1.1	0.2	0.8	0.8	8.7	356	56	17.7	45.0	0.4	0.30	-	0.42
今治産有機レタス (2009)	5	13	54	96.1	0.9	0.2	1.6	0.4	5.3	191	36	9.0	28.0	0.4	0.21	-	0.06
削減率 3/1 × 100%		85.7	84.7	100.5	60.0	50.0	96.6	100.0	6.7	-	90.5	-	88.0	60.0	-	-	-
比率 5 : 3		1.08	1.08	1.00	1.50	2.00	0.57	0.80	2.65	0.96	1.89	1.13	1.27	1.33	1.05	-	0.46
比率 5 : 4		1.18	1.17	1.00	0.82	1.00	2.00	0.50	0.61	0.54	0.64	0.51	0.62	1.00	0.70	-	0.14

品名：レタス

		ビタミン											食物繊維			硝酸イオン
		A		E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	葉酸	パントテン酸	C	水溶性	不溶性	総量	
		カロテン	レチノール当量													
		μg	μg	mg	μg	mg				μg	mg	g		g		
三訂成分表 (1964)	1	-	360	-	-	0.06	0.06	0.20	-	-	-	5.0	-	-	-	-
三訂補成分表 (1980)	2	130	234	-	-	0.05	0.12	0.30	-	-	-	13.0	-	-	-	-
五訂増補成分表 (2005)	3	240	20	0.3	29	0.05	0.03	0.20	0.05	73.0	0.20	5.0	0.1	1.0	1.1	0.1
工場製レタス (2009)	4	631	53	0.1	200	0.03	0.06	0.22	0.03	45.0	0.05	11.0			1.0	0.2
今治産有機レタス (2009)	5	92	8	0.1	43	0.05	0.03	0.16	0.03	36.0	-	5.0			0.8	0.1
削減率 3/1 × 100%		-	5.6	-	-	83.3	50.0	100.0	-	-	-	100.0	-	-	-	-
比率 5 : 3		0.38	0.40	0.33	1.48	1.00	1.00	0.80	0.60	0.49	-	1.00	-	-	0.73	1.00
比率 5 : 4		0.15	0.15	1.00	0.22	1.67	0.50	0.73	1.00	0.80	-	0.45	-	-	0.80	0.50

