

### はちみつの栄養成分表示

(出典)「日本標準栄養成分表(第7訂)」追補版

(平成29年12月22日:文部科学省公表)

成分名			値	単位	成分名			値	単位		
エネルギー			303	Kcal	ビ タ ミ ン A	レチノール		(0)	μg		
水分			17.6	g		カロチン		α	0	μg	
たんぱく質			0.3	g		カロチン		β	1.0	μg	
アミノ酸組成によるたんぱく質			(0.2)	g		β-クリプトキサンチン			Tr	μg	
脂質			Tr	g		β-カロテン当量			1	μg	
トリアシルグリセロール当量			—	g		レチノール活性当量			0	μg	
脂肪酸			—	g		ビタミンD			(0)	μg	
コレステロール			(0)	g		ビ タ ミ ン E	トコフェロール		α	0	mg
炭水化物			81.9	g			トコフェロール		β	0	mg
利用可能炭水化物(単糖当量)			75.3	g			トコフェロール		γ	0	mg
食物繊維			(0)	g			トコフェロール		θ	0	mg
灰分			0.1	g		ミ タ ン	ビタミンK			0	μg
無 機 質	ナトリウム		2.0	mg			ビタミンB1			Tr	mg
	カリウム		65.0	mg			ビタミンB2			0.01	mg
	カルシウム		4.0	mg	ナイアシン			0.3	mg		
	マグネシウム		2.0	mg	ナイアシン当量			(0.4)	mg		
	リン		5.0	mg	ビタミンB6			0.02	mg		
	鉄		0.2	mg	ビタミンB12			0	μg		
	亜鉛		0.1	mg	葉酸			7	μg		
	銅		0.04	mg	パントテン酸			0.12	mg		
	マンガン		0.21	mg	ピオチン			0.4	μg		
	ヨウ素		Tr	μg	ビタミンC			0	mg		
	セレン		0	μg	食塩相当量			0	g		
クロム		1.0	μg	アルコール			—	g			
モリブデン		0	μg								