

はちみつの栄養成分表示

(出典)「日本食品標準栄養成分表(第8訂)」

(令和2年12月25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			329	Kcal	ビ タ ミ ン A ビ タ ミ ン E ミ ン	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		0	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		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		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						