

## はちみつの栄養成分表示

(出典)「日本食品標準成分表(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	ビ	レチノール	(0)	μg		
水分			17.6	g		タ	カロテン	α	0	μg	
たんぱく質			0.3	g		ミ	カロテン	β	1	μg	
	アミノ酸組成によるたんぱく質		(0.2)	g		ン	β-クリプトキサンチン		0	μg	
脂質			Tr	g		A	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	ビ	トコフェロール	α	0	mg
炭水化物			81.9	g		タ	タ	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		ミ	ミ	トコフェロール	γ	0	mg
	食物繊維		(0)	g		ン	ン	トコフェロール	θ	0	mg
灰分			0.1	g		E	ビタミンK			0	μg
無機質	ナトリウム		2	mg			ビタミンB1			Tr	mg
	カリウム		65	mg			ビタミンB2			0.01	mg
	カルシウム		4	mg			ナイアシン			0.3	mg
	マグネシウム		2	mg			ナイアシン当量			(0.4)	mg
	リン		5	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	μg		アルコール			—	g	
	モリブデン		0	μg							