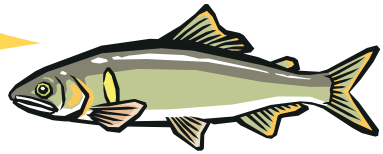


カルシウムは、なんと
マイワシの**3倍強!**

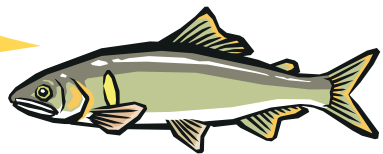


今回は季節を通じて食される「マイワシ」と比較してみました!
カルシウムはもちろん、ビタミンAやEも豊富!

	状態	可食部100g当たり							
		エネルギー	無機質			ビタミン			
			カルシウム	カリウム	リン	A	E	葉酸	C
						レチノール			
単位	Kcal	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	
養殖アユ	生鮮	152	250	360	320	55	5.2	28	2
マイワシ	生鮮	169	74	270	230	8	2.5	10	0

(出典／七訂食品成分表)

カルシウムは、なんと
マイワシの**3倍強!**



今回は季節を通じて食される「マイワシ」と比較してみました!
カルシウムはもちろん、ビタミンAやEも豊富!

	状態	可食部100g当たり							
		エネルギー	無機質			ビタミン			
			カルシウム	カリウム	リン	A	E	葉酸	C
						レチノール			
単位	Kcal	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	
養殖アユ	生鮮	152	250	360	320	55	5.2	28	2
マイワシ	生鮮	169	74	270	230	8	2.5	10	0

(出典／七訂食品成分表)