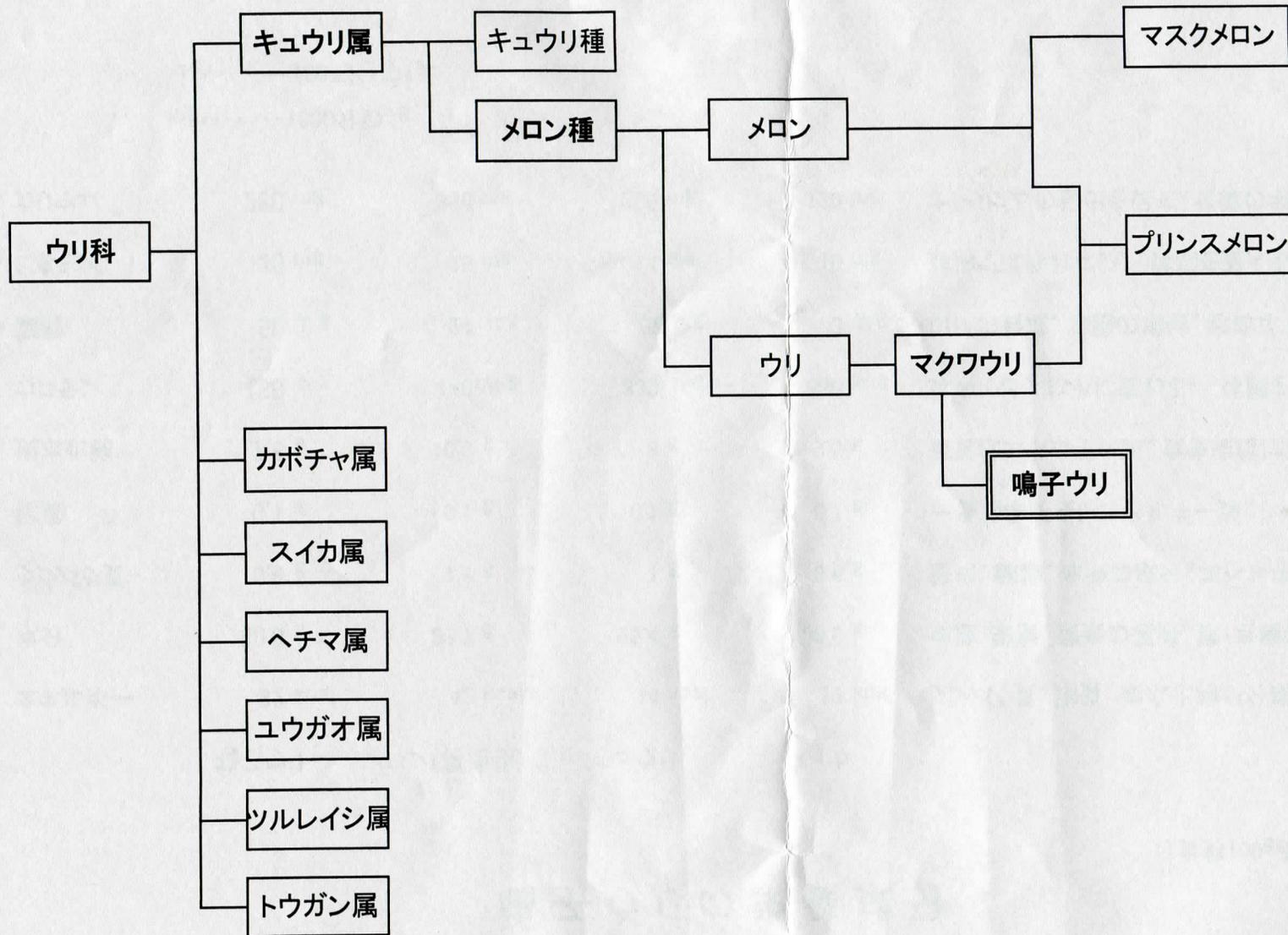


# 鳴子うりの仲間たち

平成27年9月4日



## 鳴子ウリの栄養成分

可食部100g当たり

	鳴子ウリ	メロン(露地物)	キュウリ	スイカ	
エネルギー	32 kcal	42 kcal	14 kcal	37 kcal	タンパク質、脂質、炭水化物が分解されて出てくる熱量(力)
水分	90.8 g	87.7 g	95.4 g	89.6 g	血液:栄養、酸素の運搬。尿:老廃物の排出。体温調節。
タンパク質	0.8 g	1.1 g	1 g	0.6 g	筋肉、臓器、血液の成分。エネルギー源にもなる。
脂質	0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.1 g	一番効率が良いエネルギー源。
炭水化物	7.8 g	10.3 g	3 g	9.5 g	糖質はエネルギー源、食物繊維は腸の調子を整える。
カロテン	180 $\mu$ g	140 $\mu$ g	330 $\mu$ g	830 $\mu$ g	体内でビタミンAに変わる。体調を整える。
◎ 葉酸	50 $\mu$ g	24 $\mu$ g	25 $\mu$ g	3 $\mu$ g	DNAの合成、細胞の増殖、赤血球やヘモグロビンの合成
◎ ビタミンC	30 mg	25 mg	14 mg	10 mg	体内では作れない。体調を整える。
◎ カリウム	280 mg	350 mg	200 mg	120 mg	ナトリウムの排出を促す。腎臓の老廃物の排出を促す。

mg.....1000分の1g

$\mu$ g.....100万分の1g