

**栄養成分分析 検査結果**  
**(一社)青森県薬剤師会衛生検査センター (一社)日本冷凍食品検査協会**

■ 「五訂増補日本食品標準成分表のすっぽん」の栄養素と「青森産兜すっぽん」の栄養素との比較結果  
 (・H25年、12月13日 ・H28年、3月9日実施)

成分値 (単位は五訂に同じ)

五訂食品成分表による試験項目	五訂食品すっぽん成分	青森産”兜すっぽん”
<b>ミネラル類</b>		
エネルギー	197	191
水分	69.1	67.2
たんぱく質	16.4	19.2
脂質	13.4	12.5
炭水化物	0.5	0.4
灰分	0.6	0.7
ナトリウム	69	99
カリウム	150	310
カルシウム	18	34
マグネシウム	10	19
リン	88	160
鉄	0.9	1.4
亜鉛	1.6	3.5
銅	0.04	0.06
マンガン	0.02	0.04
<b>ビタミン類</b>		
ビタミンA	94	100
レチノール	94	100
ビタミンD ※	3.6	2
ビタミンE (α-トコフェロール当量)	1	1.5
ビタミンK ※	5	5
ビタミンB1	0.91	0.99
ビタミンB2	0.41	0.43
ナイアシン ※	3	3.85
ビタミンB6 ※	0.11	0.2
ビタミンB12 ※	1.2	1.4
葉酸 ※	16	17
パントテン酸 ※	0.2	0.64
ビタミンC	1	1
飽和脂肪酸	2.66	3.07
不飽和脂肪酸	8.79	8.41
コレステロール	95	84
食物繊維 (総量)	0	0.2
食塩相当量 (Na換算) 計算による	0.2	0.3
ヒドロキシプロリン ※	-	730.0

※黄色が上回っている項目となります