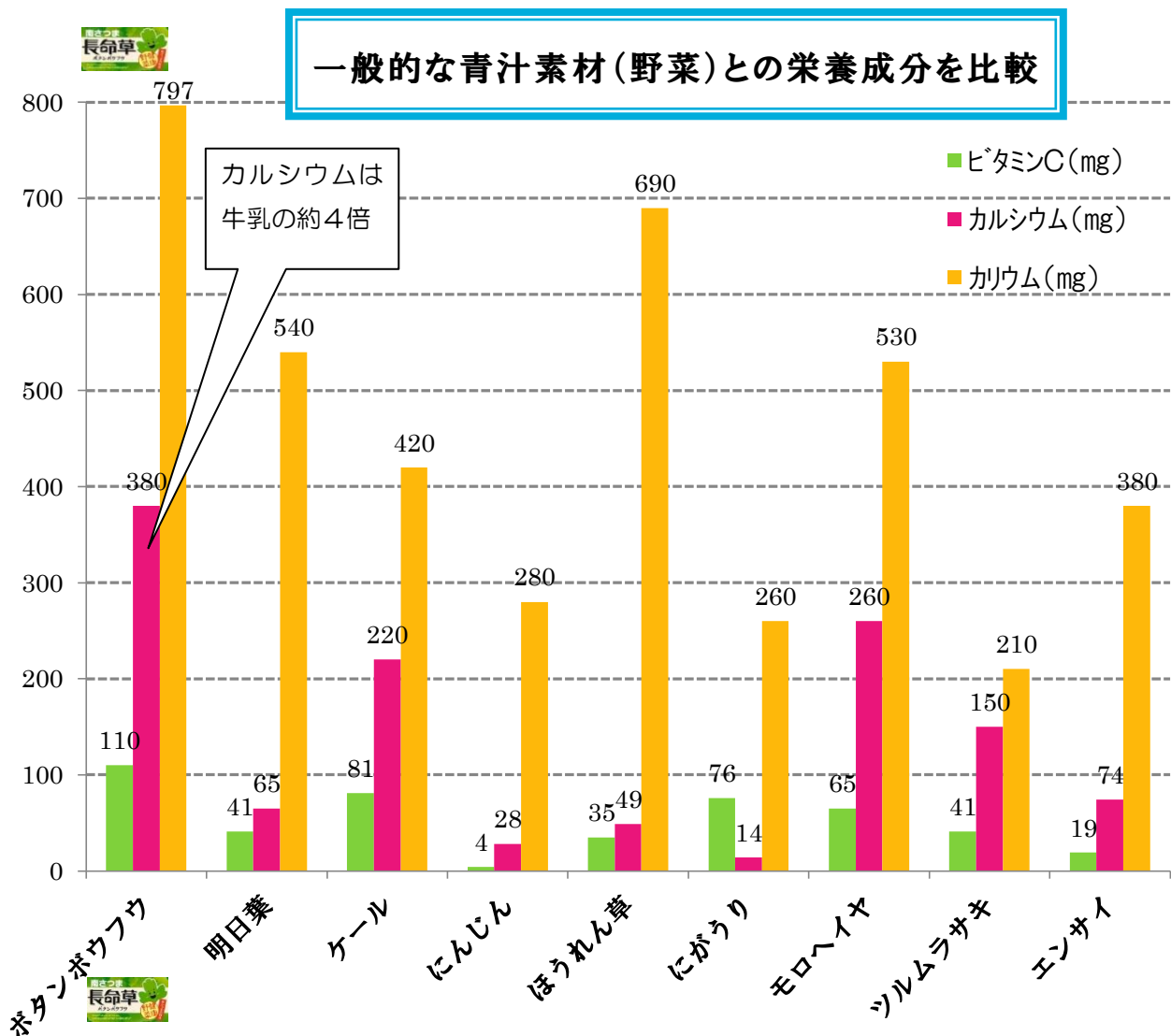


長命草（ホトボウウ）の栄養素成分表（生葉茎 100g 中）

カロリー	68kcal	マグネシウム	12.8 mg
たんぱく質	3.1g	ビタミンA (レチノール当量)	339 μg
脂質	0.8g	総アスコルビン酸 (ビタミンC)	110 mg
炭水化物	12.2g	亜鉛	0.84 mg
ナトリウム	7.1 mg	マンガン	2.04 mg
リン	42.2 mg	鉄	1.03 mg
カルシウム	380 mg	ポリフェノール (カテキン換算値)	270 mg
カリウム	797 mg		



※長命草(ホトボウウ)は、南さつま市内で栽培された生葉茎(100g)を日本食品分析センターで分析した結果
 ※長命草以外は五訂増補日本食品標準成分表