

栄養素等表示基準値										
	炭水化物(g)	脂質(g)	タンパク質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(μg)	食塩相当量 (g)
1日あたり	320	62.00	81.0	2,900	2800.0	1.2	1.4	100	5.5	7
1/3日あたり	107	20.7	27.0	967	933	0.40	0.47	33.3	1.83	2.33
花びら1枚	10.7	2.07	2.70	96.7	93.3	0.04	0.05	3.33	0.18	0.23

(にんじんジュース200ml)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	13.4	0.20	1.2	38	560.00	0.06	0.08	2.00	0.00	0

(pt)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	1.3	0.1	0.4	0.4	6.0	1.5	1.7	0.6	0.0	0.0

(牛乳200ml)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	9.9	7.80	6.8	84	310.0	0.08	0.31	2.00	0.60	0.20

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	0.9	3.8	2.5	0.9	3.3	2.0	6.6	0.6	3.3	0.9

(コーヒ牛乳加糖200ml)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	16.4	0.60	1.4	60	120.0	0.02	0.08	0	0	0.2

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	1.5	0.3	0.5	0.6	1.3	0.5	1.7	0.0	0.0	0.9

(ビタミン野菜紙パック 200ml)										
	炭水化物(g)	脂質(g)	タンパク質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	ビタミンD(μg)	食塩相当量 (g)
栄養価	18.3	0.00	0.6	140	340.0	2.0	1.4	1000	5.5	0.14

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	1.7	0.0	0.2	1.4	3.6	50.0	30.0	300.0	30.0	0.6

(トマトジュース食塩添加200ml)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	8.00	0.20	1.40	240.00	520.00	0.08	0.08	12.00	0.00	0.60

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	0.8	0.1	0.5	2.5	5.6	2.0	1.7	3.6	0.0	2.6

メロンパン(100g)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	59.9	10.50	8.0	210	110.0	0.1	0.1	0	0.2	0.5

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	5.6	5.1	3.0	2.2	1.2	2.3	2.1	0.0	1.1	2.1

あんパン/こしあん入り(80g)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	53.5	3.60	6.8	110	64.0	0.1	0.1	0	0.2	0.3

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
花びら1枚(10pt)のうち	5.0	1.7	2.5	1.1	0.7	1.5	1.5	0.0	1.1	1.3

カレーパン(115g)										
	炭水化物(g/一食)	脂質(g/一食)	タンパク質(g/一食)	ナトリウム(mg/一食)	カリウム(mg/一食)	ビタミンB1(mg/一食)	ビタミンB2(mg/一食)	ビタミンC(mg/一食)	ビタミンD(μg/一食)	食塩相当量 (g)
栄養価	32.3	18.30	6.6	490	130.0	0.1	0.2	0	0	1.2

(p)										
	炭水化物	脂質	タンパク質	ナトリウム	カリウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンD	食塩相当量
1pt	3.0	8.9	2.4	5.1	1.4	2.8	3.2	0.0	0.0	5.1

参考：
 栄養素等表示基準値
 日本食品標準成分表2020年版（八訂）
 ビタミン野菜ジュース <https://www.itoen.jp/products/41265/>