

14 品種検査

栄養成分表 100gあたり	メギス	無加塩メギス	赤カレイ	無加塩赤カレイ	
熱量	87 kcal	89 kcal	89 kcal	99 kcal	
水分	78.1 g	77.8 g	77.9 g	76.7 g	
たんぱく質	19.4 g	20.4 g	19.5 g	21.2 g	
脂質	0.5 g	0.3 g	0.7 g	1.0 g	
炭水化物	0 g	0 g	0 g	0 g	
灰分	2.0 g	1.5 g	1.9 g	1.1 g	
ナトリウム	499 mg	156 mg	456 mg	78 mg	
食塩相当量	1.3 g	0.4 g	1.2 g	0.2 g	

(魚自体保有塩分)

(魚自体保有塩分)

栄養成分表 100gあたり	ハタハタ	無加塩ハタハタ	カマス	無加塩カマス	スルメイカ
熱量	130 kcal	150 kcal	150 kcal	161 kcal	79 kcal
水分	74.9 g	73.0 g	71.0 g	70.4 g	80.8 g
たんぱく質	16.2 g	16.7 g	19.7 g	20.6 g	16.2 g
脂質	6.5 g	8.4 g	6.6 g	7.9 g	1.1 g
炭水化物	0 g	0 g	1.1 g	0 g	0.1 g
灰分	2.4 g	1.9 g	1.6 g	1.1 g	1.8 g
ナトリウム	429 mg	115 mg	320 mg	74 mg	442 mg
食塩相当量	1.1 g	0.3 g	0.8 g	0.2 g	1.1 g

(魚自体保有塩分)

(魚自体保有塩分)

栄養成分表 100gあたり	山椒醤油タレ メギス	黒胡椒醤油 メギス	イワシ甘露煮	サバ甘露煮	無加塩スルメイカ
熱量	98 kcal	96 kcal	151 kcal	178 kcal	84 kcal
水分	73.0 g	73.1 g	60.4 g	59.9 g	79.9 g
たんぱく質	21.3 g	20.8 g	23.7 g	22.3 g	18.0 g
脂質	0.5 g	0.5 g	2.1 g	6.3 g	0.9 g
炭水化物	2.1 g	2.0 g	9.4 g	8.1 g	0 g
灰分	3.1 g	3.6 g	4.4 g	3.4 g	1.2 g
ナトリウム	762 mg	829 mg	954 mg	736 mg	180 mg
ヒスタミン				12 mg	
食塩相当量	1.9 g	2.1 g	2.4 g	1.9 g	0.5 g

(魚自体保有塩分)