

【COMP Gummy v.1.0】栄養価表

※本製品の栄養価は、**【栄養素等表示基準値(2015)】**日本人の1日に必要な栄養素の平均値【日本人の食事摂取基準(2015)】日本人の1日当たりの摂取エネルギー量(1800kcal)を1食として計算されています。
 【参考文書】 http://www.mhlw.go.jp/stf/shokuhinshokuryu_kanryo_kanbai_hanbai_cyoku_kijokan.html

1. 栄養素等表示基準値(2015)

食品成分(100g)に対する栄養素の含有量を百分率で表したものです。

成分名	含有量	栄養素等表示基準値(2015)
糖質	362.0 g	100
タンパク質	82.0 g	100
脂質	73.0 g	100
飽和脂肪酸	15.7 g	-
一価不飽和脂肪酸	18.4 g	-
多価不飽和脂肪酸	41.3 g	-
n-3脂肪酸	8.2 g	300
n-6脂肪酸	25.1 g	300
ビタミンA	548.7 - 1899.8 ug	71 - 221
ビタミンB1	23.0 ug	200
ビタミンB2	3.5 mg	250
ナイアシン(VEB)	32.0 mg	250
パントチン酸(VEB)	12.0 mg	250
ビタミンB6	3.3 mg	250
ビタミンB12	6.0 ug	250
ビタミンC	100.0 - 410.0 mg	100 - 410
ビタミンD	8.8 - 22.0 ug	120 - 400
ビタミンE	15.8 mg	250
ビタミンK	22.0 ug	100
カルシウム	1020.0 mg	150
ナトリウム	200.0 mg	100
鉄	1.8 mg	200
リン	280.0 mg	200
マグネシウム	13.0 mg	200
マンガン	480.0 mg	150
モリブデン	8.7 mg	150
亜鉛	37.0 mg	150
セレン	119.3 mg	150
食物繊維	360.0 mg	120
食物繊維総量	42.0 ug	14
水溶性食物繊維	99.1 mg	20
不溶性食物繊維	13.9 mg	10
エネルギー	2200 kcal	100

成分名	含有量	栄養素等表示基準値(2015)
糖質	27.5 g	8
タンパク質	7.0 g	8
脂質	6.7 g	9
飽和脂肪酸	1.4 g	-
一価不飽和脂肪酸	1.6 g	-
多価不飽和脂肪酸	3.8 g	-
n-3脂肪酸	0.8 g	28
n-6脂肪酸	2.8 g	28
ビタミンA	49.7 - 184.5 ug	6 - 20
ビタミンB1	0.3 mg	23
ビタミンB2	0.3 mg	23
ナイアシン(VEB)	3.0 mg	23
パントチン酸(VEB)	1.1 mg	23
ビタミンB6	0.3 mg	23
ビタミンB12	0.5 ug	23
ビタミンC	9.1 - 37.0 mg	9 - 37
ビタミンD	0.8 - 2.0 ug	11 - 38
ビタミンE	1.4 mg	23
ビタミンK	2.0 ug	10
カルシウム	62.7 mg	14
ナトリウム	1.8 mg	10
鉄	0.2 mg	10
リン	23.6 mg	18
マグネシウム	4.8 mg	14
マンガン	0.3 mg	14
モリブデン	2.4 mg	14
亜鉛	10.3 mg	11
セレン	31.2 mg	11
食物繊維	3.8 mg	3
水溶性食物繊維	2.2 g	12
不溶性食物繊維	1.1 g	-
エネルギー	200 kcal	9

2. 日本人の食事摂取基準(2015)

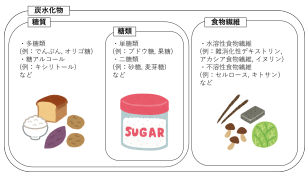
※19歳未満を全食費費の1/3程度使用しています。1歳未満の定義は産後6か月未満です。
 ※WHOによる標準化エネルギー摂取量(成人向け)は、性別・年齢・体格組成による標準化したエネルギー摂取量です。
 ※飽和脂肪酸を最大摂取するよう調整しています。

※一部のビタミンは健康増進のために添加されています。

※女性用成分不足に配慮して、割合を最大にしています。

※ナトリウムは調整しては、栄養素含有量の基準値を下回るように必要とされています。ただし、日本人の食事摂取基準(2015)は、他の栄養素と基準値を上回るように必要です。

※水溶性・不溶性(1:1)に調整しています。



2. 日本人の食事摂取基準(2015)

食品成分(100g)に対して、日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分の百分率を計算しました。

成分名	含有量	日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分に対する百分率
糖質	362.0 g	100
タンパク質	82.0 g	100
脂質	73.0 g	100
飽和脂肪酸	15.7 g	-
一価不飽和脂肪酸	18.4 g	-
多価不飽和脂肪酸	41.3 g	-
n-3脂肪酸	8.2 g	300
n-6脂肪酸	25.1 g	300
ビタミンA	621.3 - 1891.3 ug	96 - 297
ビタミンB1	3.4 mg	224
ビタミンB2	4.9 mg	224
ナイアシン(VEB)	38.8 mg	227
パントチン酸(VEB)	13.8 mg	195
ビタミンB6	3.7 mg	243
ビタミンB12	8.0 ug	178
ビタミンC	400.0 ug	164
ビタミンD	6.8 ug	213
ビタミンE	112.7 - 428.0 mg	114 - 468
ビタミンK	11.8 - 23.0 ug	125 - 47
カルシウム	1191.8 mg	143
ナトリウム	227.0 mg	209
鉄	2.0 mg	209
リン	295.0 mg	209
マグネシウム	18.2 mg	203
マンガン	46.0 mg	142
モリブデン	42.0 mg	157
亜鉛	117.8 mg	107
セレン	397.0 mg	138
食物繊維	47.0 g	145
水溶性食物繊維	13.8 g	-
不溶性食物繊維	12.2 g	-
エネルギー	2500 kcal	100

成分名	含有量	日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分に対する百分率
糖質	27.5 g	100
タンパク質	7.0 g	100
脂質	7.0 g	100
飽和脂肪酸	1.4 g	-
一価不飽和脂肪酸	1.6 g	-
多価不飽和脂肪酸	4.2 g	-
n-3脂肪酸	0.5 g	323
n-6脂肪酸	3.0 g	324
ビタミンA	57.6 - 179.8 ug	87 - 299
ビタミンB1	3.1 mg	224
ビタミンB2	3.7 mg	224
ナイアシン(VEB)	34.0 mg	227
パントチン酸(VEB)	1.2 mg	220
ビタミンB6	3.4 mg	243
ビタミンB12	7.8 ug	157
ビタミンC	36.7 ug	143
ビタミンD	6.3 ug	281
ビタミンE	104.8 - 428.0 mg	105 - 489
ビタミンK	0.8 - 2.0 ug	125 - 47
カルシウム	108.4 mg	144
ナトリウム	20.9 mg	209
鉄	1.9 mg	188
リン	27.9 mg	209
マグネシウム	27.9 mg	203
マンガン	17.8 mg	227
モリブデン	8.0 mg	136
亜鉛	39.2 mg	143
セレン	117.8 mg	107
食物繊維	3.8 mg	122
水溶性食物繊維	1.8 g	-
不溶性食物繊維	1.2 g	-
エネルギー	2300 kcal	100

成分名	含有量	日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分に対する百分率
糖質	27.5 g	100
タンパク質	7.0 g	100
脂質	7.0 g	100
飽和脂肪酸	1.4 g	-
一価不飽和脂肪酸	1.6 g	-
多価不飽和脂肪酸	3.4 g	-
n-3脂肪酸	0.9 g	246
n-6脂肪酸	3.0 g	326
ビタミンA	52.9 - 179.8 ug	81 - 191
ビタミンB1	2.9 mg	224
ビタミンB2	3.7 mg	223
ナイアシン(VEB)	33.0 mg	222
パントチン酸(VEB)	1.2 mg	220
ビタミンB6	3.4 mg	243
ビタミンB12	7.8 ug	157
ビタミンC	36.7 ug	143
ビタミンD	6.3 ug	289
ビタミンE	65.7 - 391.4 mg	95 - 391
ビタミンK	0.9 - 2.0 ug	115 - 382
カルシウム	18.0 mg	231
ナトリウム	21.8 mg	143
鉄	1.9 mg	191
リン	1.7 mg	188
マグネシウム	24.2 mg	193
マンガン	17.8 mg	227
モリブデン	8.0 mg	136
亜鉛	39.2 mg	143
セレン	109.2 mg	107
食物繊維	3.8 mg	122
水溶性食物繊維	1.8 g	-
不溶性食物繊維	1.2 g	-
エネルギー	2150 kcal	100

成分名	含有量	日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分に対する百分率
糖質	27.5 g	100
タンパク質	8.0 g	100
脂質	7.5 g	100
飽和脂肪酸	1.5 g	-
一価不飽和脂肪酸	1.6 g	-
多価不飽和脂肪酸	4.0 g	-
n-3脂肪酸	0.9 g	305
n-6脂肪酸	3.4 g	329
ビタミンA	54.9 - 186.0 ug	82 - 256
ビタミンB1	2.9 mg	244
ビタミンB2	3.4 mg	244
ナイアシン(VEB)	31.8 mg	244
パントチン酸(VEB)	1.3 mg	225
ビタミンB6	3.4 mg	245
ビタミンB12	7.3 ug	147
ビタミンC	36.7 ug	141
ビタミンD	6.3 ug	236
ビタミンE	97.7 - 460.0 mg	98 - 461
ビタミンK	0.9 - 2.0 ug	108 - 358
カルシウム	15.4 mg	197
ナトリウム	23.0 mg	113
鉄	1.9 mg	190
リン	1.4 mg	188
マグネシウム	25.0 mg	192
マンガン	16.8 mg	191
モリブデン	4.3 mg	122
亜鉛	28.1 mg	141
セレン	109.2 mg	105
食物繊維	3.8 mg	122
水溶性食物繊維	1.8 g	-
不溶性食物繊維	1.2 g	-
エネルギー	2150 kcal	100

成分名	含有量	日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分に対する百分率
糖質	27.5 g	100
タンパク質	8.0 g	100
脂質	8.0 g	100
飽和脂肪酸	1.6 g	-
一価不飽和脂肪酸	1.6 g	-
多価不飽和脂肪酸	3.1 g	-
n-3脂肪酸	0.9 g	299
n-6脂肪酸	2.7 g	329
ビタミンA	41.00 - 1274.0 ug	60 - 190
ビタミンB1	2.4 mg	217
ビタミンB2	2.8 mg	218
ナイアシン(VEB)	24.4 mg	218
パントチン酸(VEB)	0.9 mg	220
ビタミンB6	2.4 mg	203
ビタミンB12	2.0 ug	113
ビタミンC	27.8 ug	113
ビタミンD	4.8 ug	188
ビタミンE	76.8 - 208.0 mg	80 - 208
ビタミンK	0.9 - 1.9 ug	95 - 118
カルシウム	11.8 mg	197
ナトリウム	19.0 mg	113
鉄	1.9 mg	190
リン	1.4 mg	188
マグネシウム	20.8 mg	190
マンガン	18.9 mg	191
モリブデン	4.3 mg	122
亜鉛	28.1 mg	141
セレン	88.6 mg	105
食物繊維	3.8 mg	122
水溶性食物繊維	1.8 g	-
不溶性食物繊維	1.2 g	-
エネルギー	1950 kcal	100

成分名	含有量	日本人の食事摂取基準(2015)の栄養素成分に対する百分率
糖質	27.5 g	100
タンパク質	8.0 g	100
脂質	8.0 g	100
飽和脂肪酸	1.6 g	-
一価不飽和脂肪酸	1.6 g	-
多価不飽和脂肪酸	3.1 g	-
n-3脂肪酸	0.9 g	299
n-6脂肪酸	2.7 g	329
ビタミンA	41.00 - 1274.0 ug	60 - 190
ビタミンB1	2.4 mg	217
ビタミンB2	2.8 mg	218
ナイアシン(VEB)	24.4 mg	218
パントチン酸(VEB)	0.9 mg	220
ビタミンB6	2.4 mg	203
ビタミンB12	2.0 ug	113
ビタミンC	27.8 ug	113
ビタミンD	4.8 ug	188
ビタミンE	76.8 - 208.0 mg	80 - 208
ビタミンK	0.9 - 1.9 ug	95 - 118
カルシウム	11.8 mg	197
ナトリウム	19.0 mg	113
鉄	1.9 mg	190
リン	1.4 mg	188
マグネシウム	20.8 mg	190
マンガン	18.9 mg	191
モリブデン	4.3 mg	122
亜鉛	28.1 mg	141
セレン	88.6 mg	105
食物繊維	3.8 mg	122
水溶性食物繊維	1.8 g	-
不溶性食物繊維	1.2 g	-
エネルギー	1950 kcal	100