

## 緑茶の栄養価（煎茶茶葉換算値）

100 gあたりの栄養価					
<b>エネルギー</b>	1,320 kJ (320 kcal)		<b>葉酸 (B<sub>9</sub>)</b>	103 µg	(26%)
<b>炭水化物</b>	58.66 g		<b>ビタミンB<sub>12</sub></b>	0 µg	(0%)
<b>糖類</b>	5.53 g		<b>コリン</b>	118.3 mg	(24%)
<b>食物繊維</b>	8.5 g		<b>ビタミンC</b>	0 mg	(0%)
<b>脂肪</b>	0 g		<b>ビタミンD</b>	0 IU	(0%)
<b>飽和脂肪酸</b>	0 g		<b>ビタミンE</b>	0 mg	(0%)
<b>一価不飽和</b>	0 g		<b>ビタミンK</b>	0 µg	(0%)
<b>多価不飽和</b>	0 g		<b>ミネラル</b>		
<b>タンパク質</b>	20.21 g		<b>ナトリウム</b>	72 mg	(5%)
<b>ビタミン</b>			<b>カリウム</b>	6040 mg	(129%)
<b>ビタミンA相当量</b>	0 µg	(0%)	<b>カルシウム</b>	118 mg	(12%)
<b>β-カロテン</b>	0 µg	(0%)	<b>マグネシウム</b>	272 mg	(77%)
<b>ルテインと</b>	0 µg	(0%)	<b>リン</b>	239 mg	(34%)
<b>ゼアキサンチン</b>	0 µg	(0%)	<b>鉄分</b>	2.26 mg	(17%)
<b>チアミン (B<sub>1</sub>)</b>	0 mg	(0%)	<b>亜鉛</b>	1.69 mg	(18%)
<b>リボフラビン (B<sub>2</sub>)</b>	0.985 mg	(82%)	<b>マンガン</b>	133 mg	(6333%)
<b>ナイアシン (B<sub>3</sub>)</b>	10.8 mg	(72%)	<b>セレン</b>	5.3 µg	(8%)
<b>パントテン酸 (B<sub>5</sub>)</b>	4.53 mg	(91%)	<b>他の成分</b>		
<b>ビタミンB<sub>6</sub></b>	0.356 mg	(27%)	<b>水分</b>	5.09 g	
			<b>カフェイン</b>	3680 mg	
			<b>テオプロミン</b>	71 mg	