

## 上野原産キヌアの栄養成分 (100 g 中)

日本食品分析センター分析値

タンパク質	13.5g
脂質	6.1g
灰分	2.3g
糖質	55.7g
食物繊維	6.1g
エネルギー	344kcal
ナトリウム	1 mg 以下
リン	370mg
鉄	4.94mg
カルシウム	32.2mg
カリウム	707mg
マグネシウム	170mg
亜鉛	3.36mg

キヌアはグルテンを含まないヒユ科の擬似雑穀で、栄養価と栄養バランスに優れ「食物の母」とも呼ばれています。(精白米と比べたんぱく質 2 倍、カルシウム 6 倍、食物繊維 10 倍、必須アミノ酸はすべて含んだ体にうれしい要素いっぱいの食材です。)



化学農薬・化学肥料を使わない農業実践

Uenohara yuukinowa Compañía consolidada

Las prácticas agrícolas que no utilizan pesticidas químicos y fertilizantes químicos



農業生産法人

上野原ゆきの輪 合同会社

〒409-0123 山梨県上野原市大野 1334

電話 0554-66-1310

<http://ukinowa.com>

[uenohara@ukinowa.com](mailto:uenohara@ukinowa.com)