

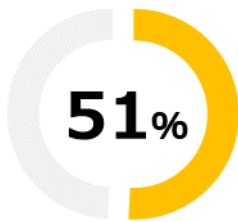
かぼちゃの栄養



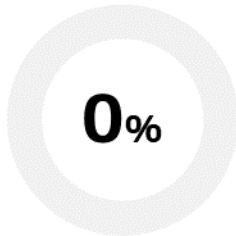
三大栄養素

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
78kcal	1.9g	0.3g	20.6g

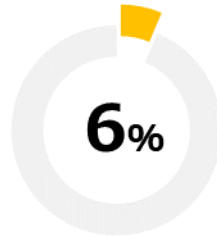
ビタミン



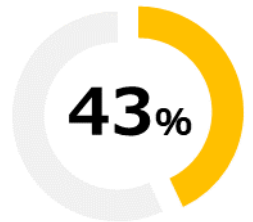
ビタミンA*1



ビタミンD*2

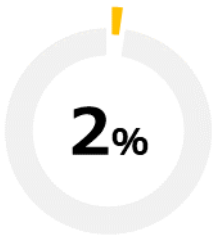


ビタミンB1*1

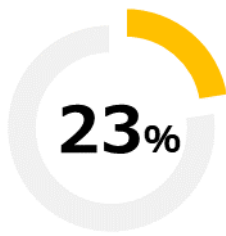


ビタミンC*1

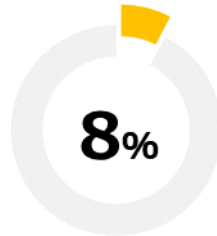
ミネラル



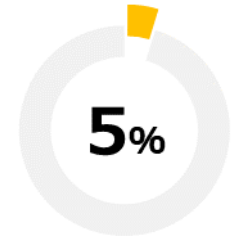
カルシウム*1



カリウム*2

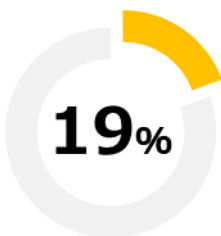


鉄*1



鉄（月経あり）*1

食物繊維



食物繊維*3

かぼちゃ100gの目安
煮物サイズ3個ぐらい



西洋かぼちゃ（生）100g食べた場合に20代女性が
1日に必要な各栄養素をどの程度摂取できるかを示した割合
*1 推奨量 *2 目安量 *3 目標量

日本食品標準成分表2020年版（八訂）、
日本人の食事摂取基準（2020年版）から引用

