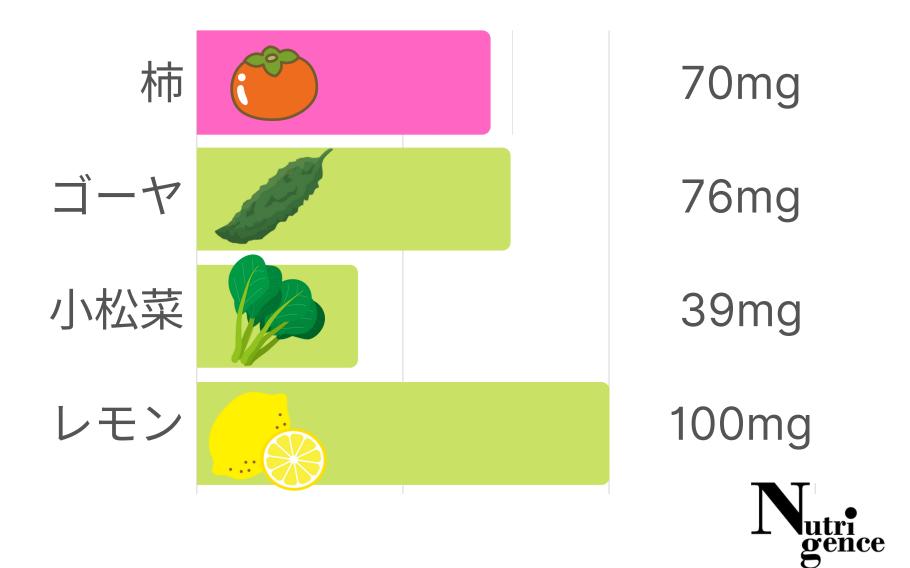
ビタミンCが多い食品

-100gあたり-



柿の栄養



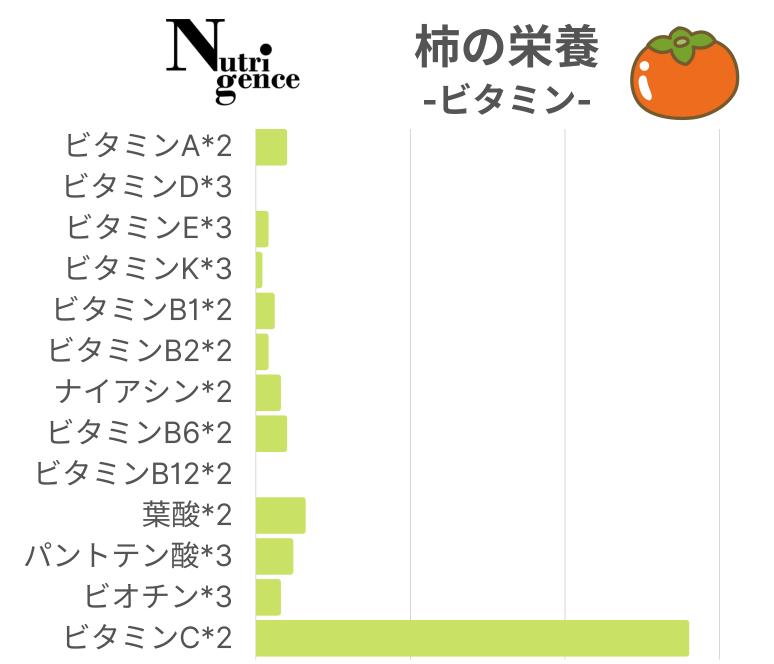
充足率

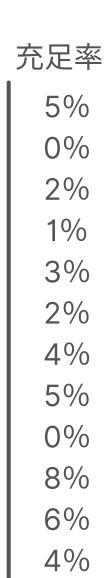
00/-

ナトリウム*1 カリウム*3 カルシウム*2 マグネシウム*2 リン*3 鉄(月経なし)*2 鉄 (月経あり) *2 亜鉛*2 銅*2 マンガン*3 ヨウ素*2 セレン*2 クロム*3 モリブデン*2

-ミネラル-		

	0%
	9%
	1%
	2%
	2%
	3%
	2%
	1%
	4%
	14%
	0%
	0%
	10%
	4%
ا ۱)%





70%