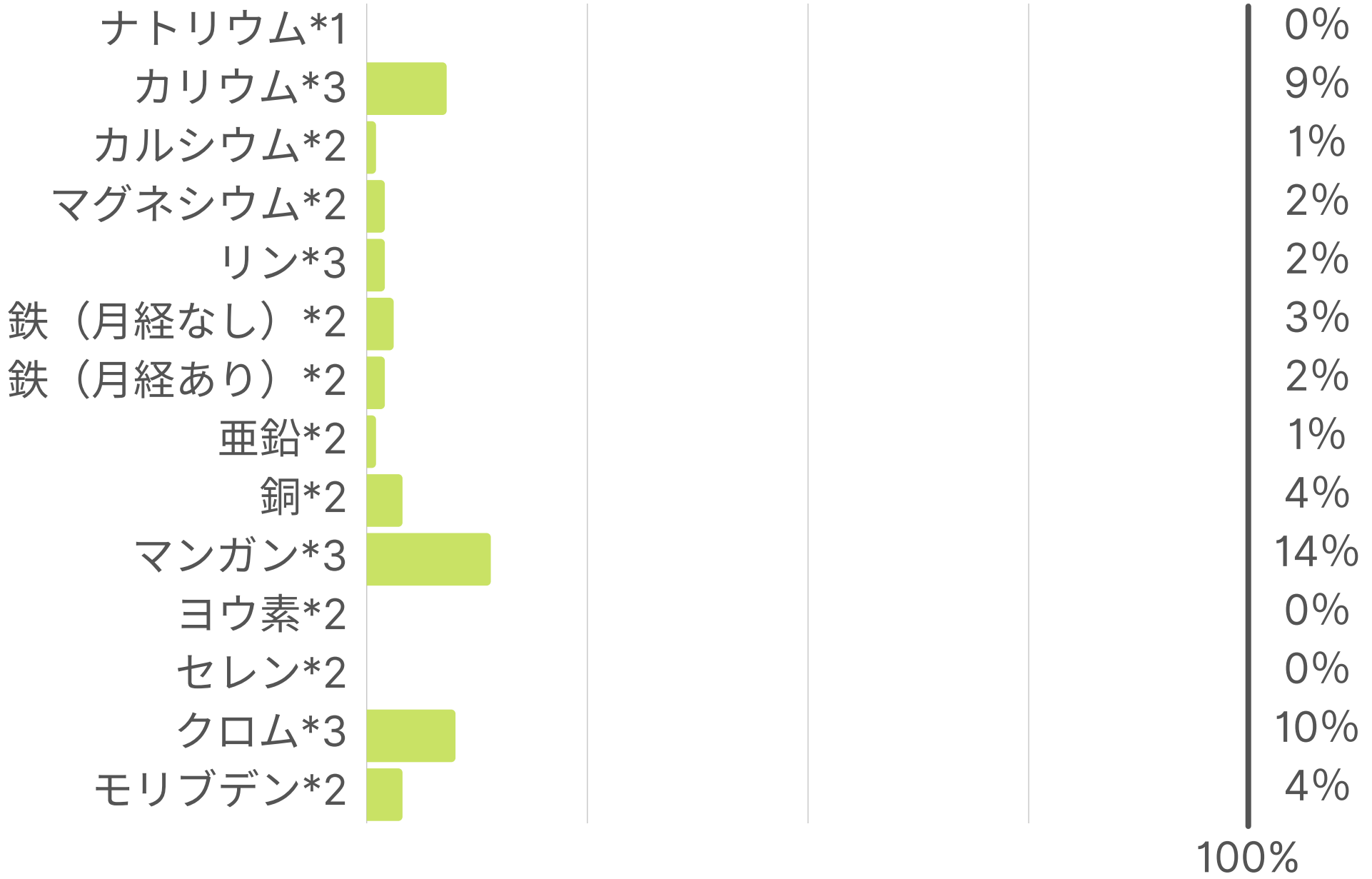
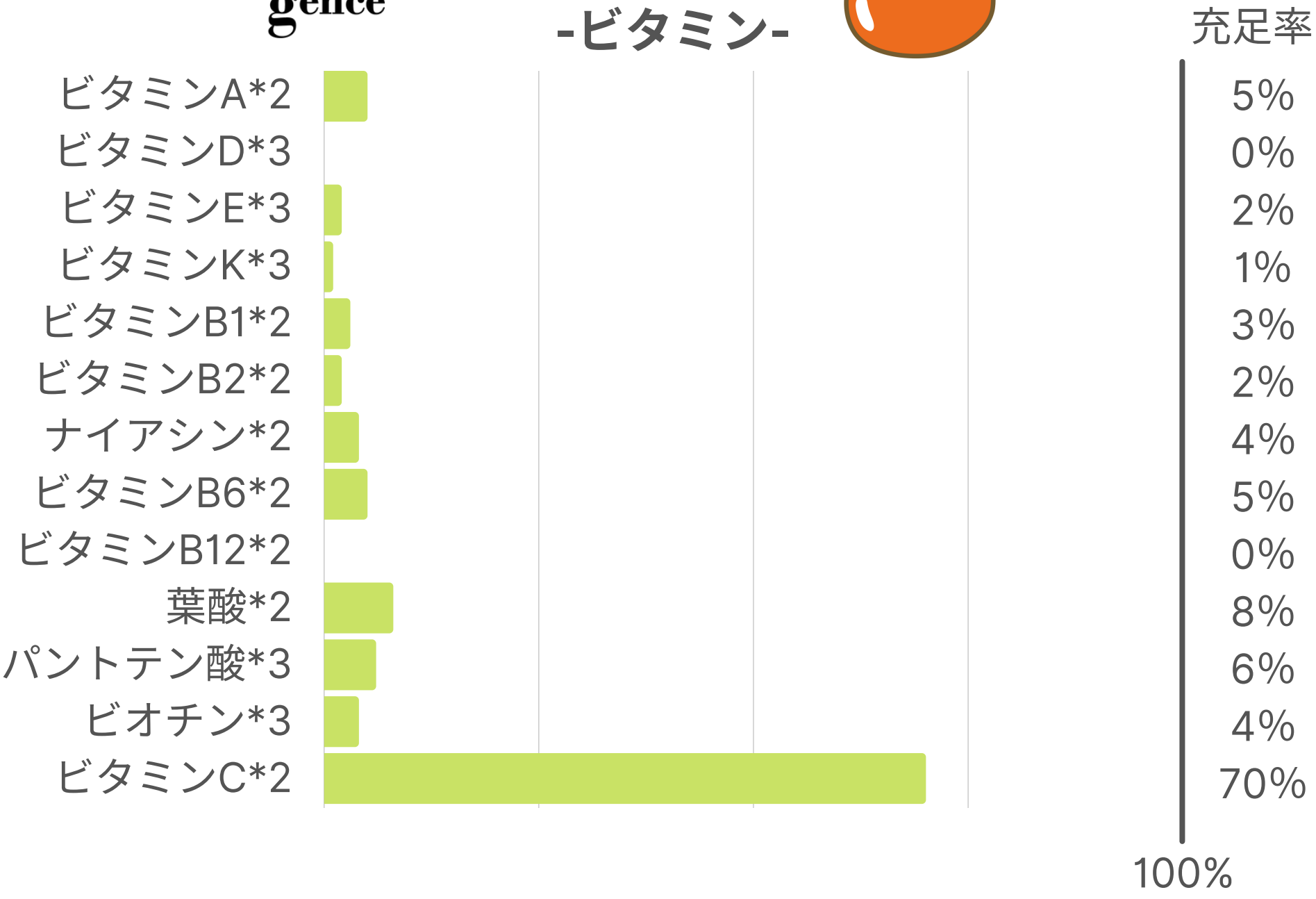
柿の栄養
-ミネラル-


充足率
ナトリウム*1 0%
カリウム*3 9%
カルシウム*2 1%
マグネシウム*2 2%
リン*3 2%
鉄（月経なし）*2 3%
鉄（月経あり）*2 2%
亜鉛*2 1%
銅*2 4%
マンガン*3 14%
ヨウ素*2 0%
セレン*2 0%
クロム*3 10%
モリブデン*2 4%
100%

柿の栄養
-ビタミン-


充足率
ビタミンA*2 5%
ビタミンD*3 0%
ビタミンE*3 2%
ビタミンK*3 1%
ビタミンB1*2 3%
ビタミンB2*2 2%
ナイアシン*2 4%
ビタミンB6*2 5%
ビタミンB12*2 0%
葉酸*2 8%
パントテン酸*3 6%
ビオチン*3 4%
ビタミンC*2 70%
100%