## トマトの栄養 -100gあたり-



20代女性における充足率

ビタミンE

ビタミンC

カリウム









# Nutri gence

# トマトの栄養



充足率

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 (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-				

1% 11% 1% 3% 3% 3% 2% 1% 6% 2% 0% 4% 0% 8%

### トマトの栄養



-ビタミン-充足率 7% ビタミンA\*2 ビタミンD\*3 0% ビタミンE\*3 18% ビタミンK\*3 3% ビタミンB1\*2 5% ビタミンB2\*2 2% ナイアシン\*2 7% ビタミンB6\*2 7% ビタミンB12\*2 0% 葉酸\*2 9% パントテン酸\*3 3% ビオチン\*3 5% ビタミンC\*2 15%