

# ビタミンEが多い食品

-100gあたり-

ピーナッツ



10 $\mu$ g

アーモンド



30 $\mu$ g

かぼちゃ



4.9 $\mu$ g

いわし



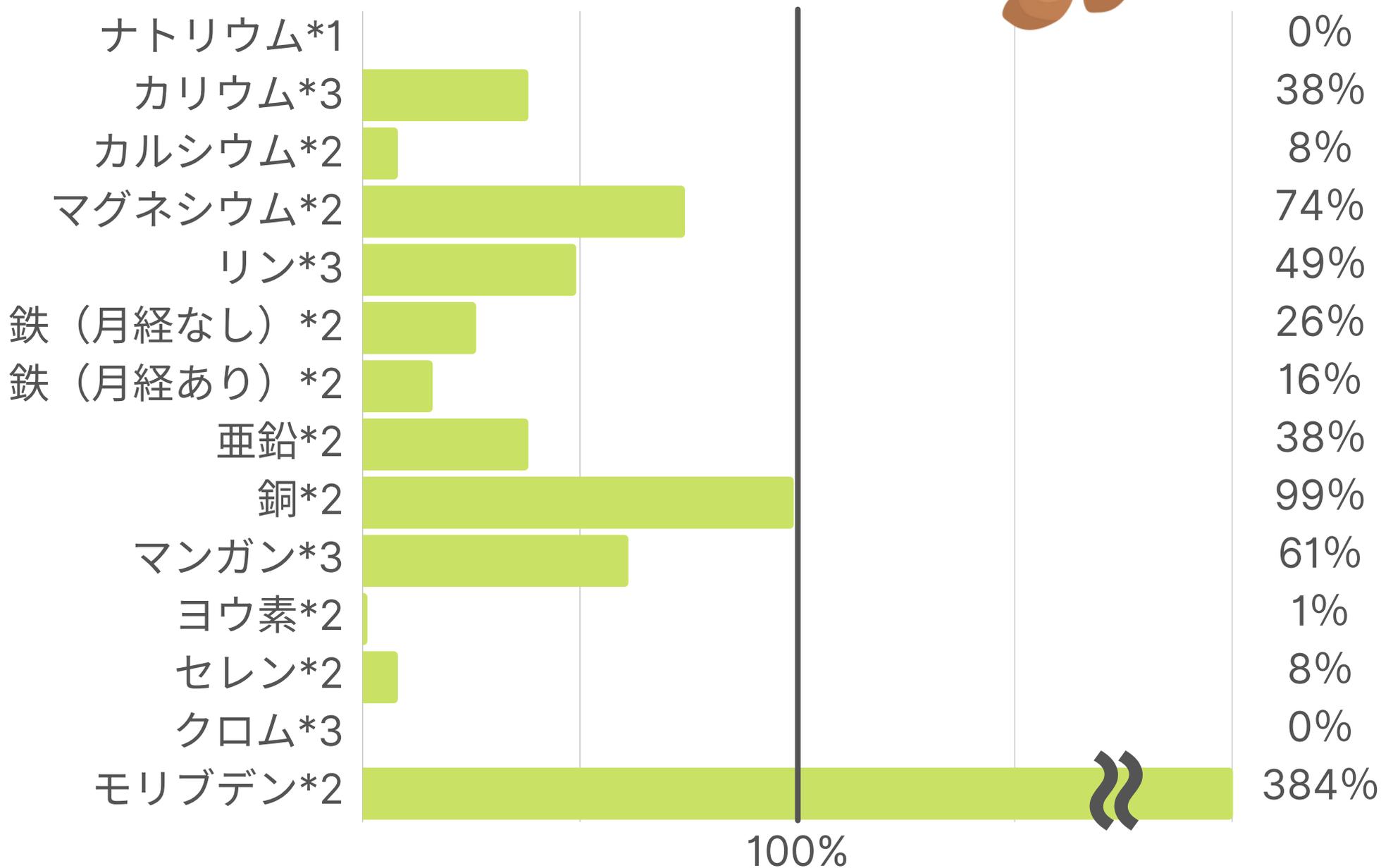
2.5 $\mu$ g

# ピーナッツの栄養

## -ミネラル-



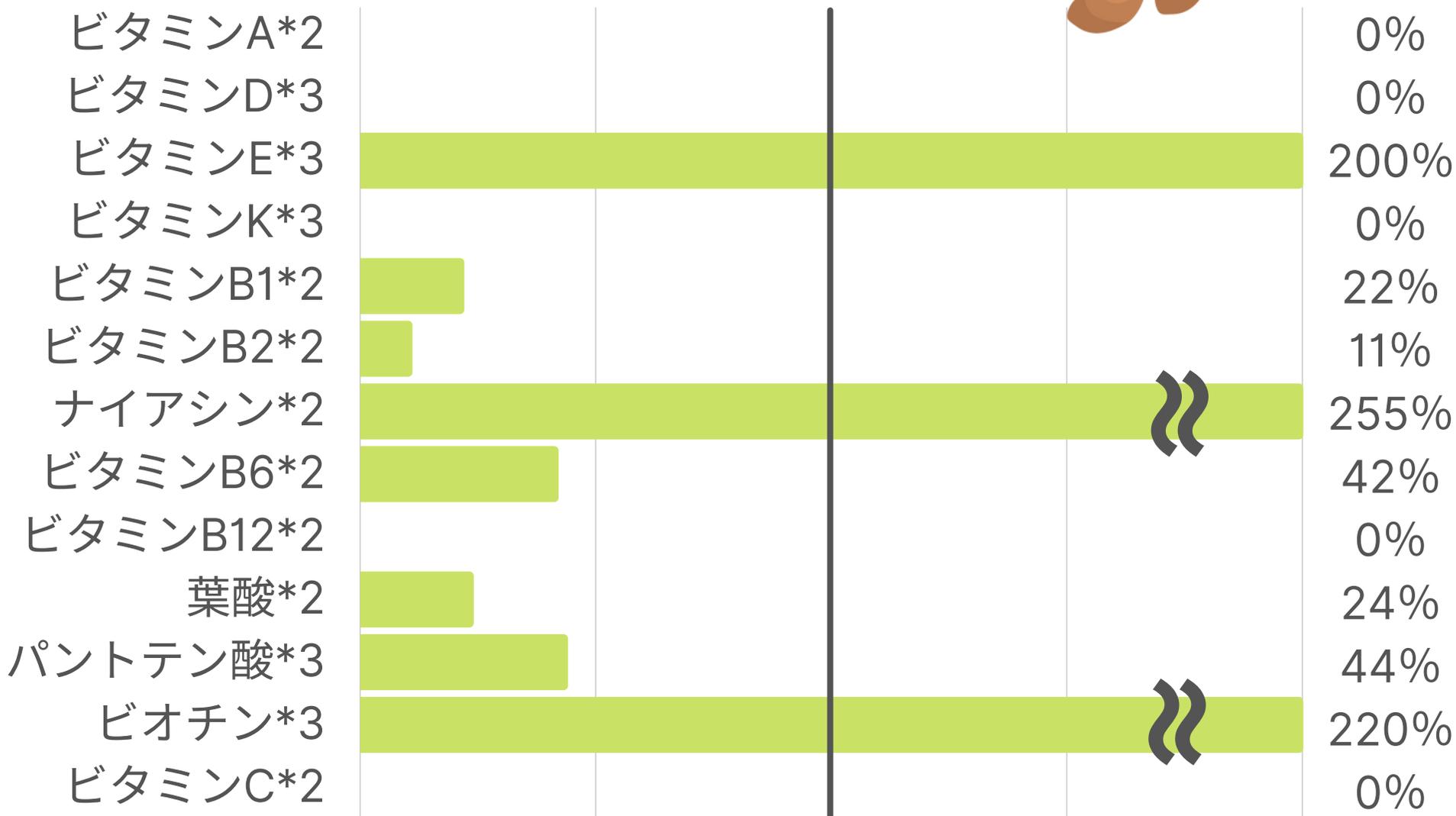
充足率



# ピーナッツの栄養 -ビタミン-



充足率



100%