

# 乾海苔に含まれる成分とその必要枚数

日本食品標準成分表  
2015年版（七訂）

：乾海苔で一日摂取量を賄える栄養素

推定平均必要量(男);50-69歳 食事摂取基準

	含有物	あまのり、ほしのり	単位	ヒト1日必要量	単位	ノリ何枚必要か	効能は	参考文献
	エネルギー(kcal)	173	kcal/100g	2100	kcal	367.8		
	エネルギー(kJ)	724	kJ/100g					
一般成分	水分	8.4	g/100g					
	たんぱく質	39.4	g/100g	50	g	38.5		
	アミノ酸組成によるタンパク質	30	g/100g					
	脂質	3.7	g/100g	25	%energy	204.8		
	トリアシルグリセロール当量	2.2	g/100g					
脂肪酸	飽和脂肪酸	0.55	g/100g	7	%energy	385.7	脂肪酸の50%以上をEPAが占める。血液凝固を抑制	天野(海苔タイムス)から引用
	一価不飽和脂肪酸	0.2	g/100g					
	多価不飽和脂肪酸	1.39	g/100g					
	コレステロール	21	mg/100g					
一般成分	炭水化物	38.7	g/100g	57.5	%energy	45		
	利用可能炭水化物(単糖当量)	0.5	g/100g					
食物繊維	水溶性食物繊維	10.8	g/100g				野菜から多くの不溶性食物繊維を取っているため水溶性の比率が高いノリは優れている。便秘には不溶性食物繊維が必要。血中コレステロールの低下、糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化の予防、食細胞の活性化、抗腫瘍活性、抗アレルギー作用	天野(海苔タイムス)から引用
	不溶性食物繊維	15.6	g/100g					
	<b>食物繊維総量</b>	<b>31.2</b>	<b>g/100g</b>	<b>15</b>	<b>g</b>	<b>14.6</b>		
一般成分	灰分	9.8	g/100g					
無機質	ナトリウム	610	mg/100g					
	カリウム	3100	mg/100g	2500	mg	24.4		
	カルシウム	140	mg/100g	650	mg	140.7	欠乏は骨歯が弱くなる。成長不良。	天野(海苔タイムス)から引用
	マグネシウム	340	mg/100g	290	mg	25.8		
	リン	690	mg/100g	1000	mg	43.9		
	<b>鉄</b>	<b>10.7</b>	<b>mg/100g</b>	<b>6</b>	<b>mg</b>	<b>17</b>	欠乏は貧血	天野(海苔タイムス)から引用
	亜鉛	3.7	mg/100g	8	mg	65.5	欠乏は味覚障害、皮膚障害、免疫力低下	天野(海苔タイムス)から引用
	銅	0.62	mg/100g	0.7	mg	34.2		
	マンガン	2.51	mg/100g	4	mg	48.3		
	<b>ヨウ素</b>	<b>1400</b>	<b>μg/100g</b>	<b>95</b>	<b>μg</b>	<b>2.1</b>	バセドウ病と橋本病	
	セレン	7	μg/100g	25	μg	108.2		
	クロム	5	μg/100g	10	μg	60.6		
<b>モリブデン</b>	<b>93</b>	<b>μg/100g</b>	<b>20</b>	<b>μg</b>	<b>6.5</b>	鉄が不足して起こる鉄欠乏性貧血を予防する効果		
ビタミンA	レチノール	0	μg/100g					
	α-カロテン	8800	μg/100g					
	<b>ビタミンA β-カロテン</b>	<b>38000</b>	<b>μg/100g</b>	<b>600</b>	<b>μg</b>	<b>0.2</b>	夜間の視力維持	
	β-クリプトキサンチン	1900	μg/100g					
	β-カロテン当量	43000	μg/100g					
	レチノール活性当量	3600	μg/100g				牛乳350cc分	天野(海苔タイムス)から引用
ビタミン	ビタミンD	0	μg/100g	5.5	μg	-	骨形成、免疫カアップ	
ビタミンE	α-トコフェノール	4.3	mg/100g	6.5	mg	45.8		
	β-トコフェノール	0	mg/100g					
	γ-トコフェノール	0	mg/100g					
	δ-トコフェノール	0	mg/100g					
ビタミン	<b>ビタミンK</b>	<b>2600</b>	<b>μg/100g</b>	<b>150</b>	<b>μg</b>	<b>1.7</b>	血液凝固に必要な物質の生成に関与し、骨形成促進	
	ビタミンB <sub>1</sub>	1.21	mg/100g	1.1	mg	27.5		
	ビタミンB <sub>2</sub>	2.68	mg/100g	1.2	mg	13.6		
	ナイアシン	11.8	mg/100g	12	mgNE	30.8		NE=ナイアシン当量=イアシン+1/60トリプトファン
	ビタミンB <sub>6</sub>	0.61	mg/100g	1.2	mg	59.6		
	<b>ビタミンB<sub>12</sub></b>	<b>77.6</b>	<b>μg/100g</b>	<b>2.4</b>	<b>μg</b>	<b>0.9</b>	生卵 4個分、赤血球形成	天野(海苔タイムス)から引用
	<b>葉酸</b>	<b>1200</b>	<b>μg/100g</b>	<b>240</b>	<b>μg</b>	<b>6.1</b>	生卵 1.5個分、核酸、アミノ酸合成、欠乏は胎児に神経障害を起こす	天野(海苔タイムス)から引用
	パントテン酸	0.93	mg/100g	5	mg	162.9		
	ピオチン	41.4	μg/100g	50	μg	36.6		
	ビタミンC	160	mg/100g	85	mg	16.1	レモン1/4個分	天野(海苔タイムス)から引用
	食塩相当量	1.5	g/100g	1.5	g	30.3		

厚生省HPから

100gは乾海苔30枚

裏面に引用文献名等あり