



# 新保ナス

福井市新保地区で栽培されています。

丸型と卵型の2種類があります。

実は柔らかく、皮は薄く、アクと種が少ないのが特徴です。また、市販のナスと比較してビタミンCを多く含みます。

なす：4mg/100g、べいなす：6mg/100g

引用：女子栄養大学出版部「食品成分表2015」



● 収穫時期：7月～10月

## 栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
球形、生	24	92.6	1.0	0.1	5.8	2.7
卵形、生	26	92.1	1.1	0.1	6.3	2.2

### ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
球形、生	1	7	12	0.3	0	204
卵形、生	1	7	14	0.2	0	212

### ビタミン

	A:β -カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
球形、生	16	0.04	0.08	12	4
卵形、生	33	0.03	0.08	25	3

Tr：検出感度以下

—：未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです  
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください