

吉川ナス



鯖江市で栽培されています。

ソフトボールぐらいの大きさがある巾着型の丸ナスです。

肉質が締まっており、煮崩れしにくいのが特徴です。また、市販のナスと比較してビタミンCを多く含みます。

ナス：4mg/100g、べいナス：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)
ハウス、生	23	93.0	0.8	0.1	5.6	2.0
露地、生	23	93.0	0.8	0.1	5.7	2.1

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)
ハウス、生	1	6	13	0.2	0	209
露地、生	1	6	12	0.2	0	190

ビタミン					
	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
ハウス、生	28	0.03	0.07	13	0
露地、生	4	0.02	0.05	19	0

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