



# 明里ネギ

福井市明里地区で栽培されています。

根深ネギと葉ネギの中間あたりのネギで、白色の部分も緑色の部分も長いのが特徴です。

柔らかく、先の方まで甘味があります。

● 収穫時期：9月～12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)
葉、生、緑色部	24	92.4	1.5	0.1	5.5	3.0
葉、生、白色部	31	90.4	1.4	0	7.6	2.4

  

	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)
葉、生、緑色部	1	39	17	0.3	0	246
葉、生、白色部	1	20	11	0.2	0	257

  

	ビタミン				
	A:β -カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
葉、生、緑色部	1200	0.04	0.08	20	37
葉、生、白色部	48	0.03	0.07	19	32

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