

# 谷田部ネギ



小浜市谷田部地区で栽培されています。

根の白い部分が曲がっているのが特徴です。白い部分は甘さを裏付けるように炭水化物が多く、緑色の部分はビタミンが豊富と二つの顔を持つ野菜。



冬の食卓を引き立てる名役者です。

● 収穫時期：10月～3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	30	90.7	2.0	0.3	6.1	2.6
葉、生、白色部	35	89.3	2.0	0.2	7.9	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)
葉、生、緑色部	7	69	14	0.8	0.2	243
葉、生、白色部	10	42	11	0.4	0.2	231

	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	1814	0.05	0.10	40	44
葉、生、白色部	31	0.04	0.05	16	53

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