



木田ちそ



福井市木田地区で栽培されています。

紫色をしたちりめんじそで、葉の先にちりめん様の縮みがあります。梅干しを作るときの必需品です。

カリウムや鉄などのミネラルやビタミンAを多く含み、抗酸化活性の高い野菜です。

● 収穫時期: 6月～7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	34	89.3	2.8	0.6	6.1	3.9

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	9	143	49	2.7	0.8	396

ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
葉、生	9349	0.10	0.15	25	—

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