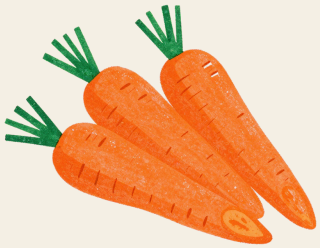
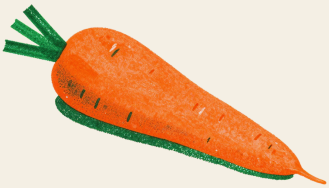
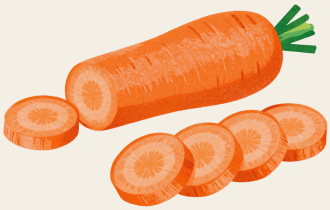
にんじんの豆知識



橙色は、α-カロテンとβ-カロテンという色素です



原産はアフガニスタンです



β-カロテン当量は100gあたり8600μgです

100gあたりの成分

エネルギー	35kcal
β-カロテン当量	8600μg
カリウム	300mg
食物繊維	2.8g

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　にんじん・根・皮つき・生