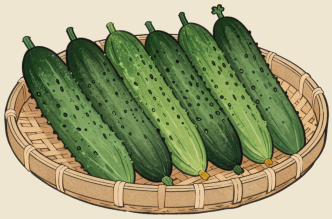
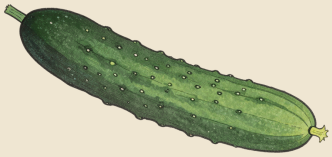
きゅうりの豆知識



水分が95%以上。ほとんどが水分です



原産はインド・ヒマラヤ山麓です



生のきゅうり100gは13kcalです

100gあたりの成分

エネルギー	13kcal
水分	95.4g
カリウム	200mg
β-カロテン当量	330μg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　きゅうり・果実・生