# 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