なすの豆知識



皮の紫色は、ナスニンという色素です



クロロゲン酸を含みます



原産はインド東部。正倉
院文書にも記録があります

100gあたりの成分

エネルギー	18kcal
水分	93.2g
食物繊維	2.2g
カリウム	220mg

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　なす・果実・生