

## 【げんたそば栄養成分値】

(乾めん100gをゆでると、およそ200gのゆでめんになります。)

げんたそば 成 分	乾めん100g当たり		ゆでめん100g当たり**	
	げんたそば	市販そば*	げんたそば	市販そば*
エネルギー (kcal)	345	344	111	114
たんぱく質 (g)	2.9	14.0	0.9	4.8
脂 質 (g)	0.8	2.3	0.2	0.7
炭水化物 (g)	83.7	66.7	28.2	22.1
ナトリウム (mg)	5.5	850	1.5	50
リ ン (mg)	51.5	230	15.7	72
カリウム (mg)	93	260	6.2	13
水 分 (g)	12.5	14.0	70.6	72.0
食塩相当量 (g)	0	2.2	0	0.1

\*五訂日本食品標準成分表より \*\*ゆで汁に栄養成分が溶け出すために、各成分値が乾めんに比べて低くなります。