

## 【げんたそうめん栄養成分値】

(乾めん100gをゆでるとおよそ250gのゆでめんになります。)

げんたそうめん	乾めん100g当たり		ゆでめん100g当たり**	
	げんたそうめん	市販そうめん*	げんたそうめん	市販そうめん*
エネルギー (kcal)	349	356	124	127
たんぱく質 (g)	2.8	9.5	1.0	3.5
脂 質 (g)	1.3	1.1	0.4	0.4
炭水化物 (g)	82.5	72.7	30.1	25.8
ナトリウム (mg)	21.5	1500	3.1	85
リ ン (mg)	50	70	16.6	24
カリウム (mg)	43	120	4.4	5
水 分 (g)	13.5	12.5	68.4	70.0
食塩相当量 (g)	0	3.8	0	0.2

\*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。