

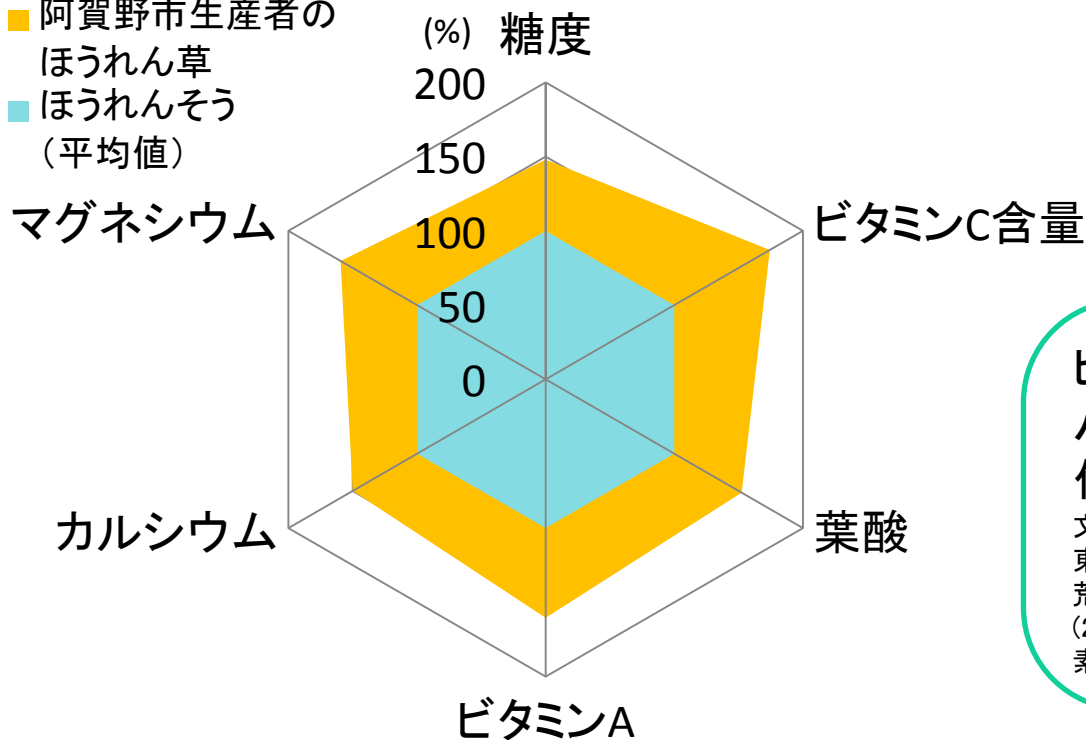
# 阿賀野市の新鮮野菜

生産者: 音田 寛貴

## 中身のチカラ～ほうれん草～



- 阿賀野市生産者のほうれん草
- ほうれん草 (平均値)



ビタミン、ミネラルは糖、タンパク質、脂肪のエネルギー代謝に必要な栄養素です。

文献: エネルギー代謝とビタミン 山田哲雄氏(関東学院女子短期大学助教授)、荒川泰行, and 荒川泰雄. "Mg (マグネシウム)." *medicine* 42.12 (2005): 282-285.、山根靖弘. "生体中の微量元素の役割." *保健物理* 25.3 (1990): 269-277.

検体数: ご依頼品: 1 (2016年2月9日の分析値)

対照品: 糖度、ビタミンC含量についてはデザイナーフーズデータベースにおける「ほうれん草 (平均値)」を100として相対比を算出しています。(数値は自社データベースに基づいたものであり、国の評価を得たものではありません。)葉酸、ビタミンA、マグネシウム、カルシウムについては、食品標準成分表における「ほうれん草/生」を100として相対比を算出しています。



中身のチカラ。  
阿賀野市