

## 速報！福井の地場産農林水産物の栄養を探る

福井県は自然の幸が豊富な県だけでなく、風土が生み、大切に育てた食材が沢山ある県でもあります。その食材について、私たちはどれだけ知っているのでしょうか。

昨年度から福井県の地場産農林水産物の栄養成分を測定する課題が始まりました。今回は1年目の結果を掲載しました。その中で、越のルビーのビタミンAやCの含量は、成分表

に掲載されたトマトの値より高い傾向にありました。最終的には3年間の分析値を総合しますが、大変楽しみな結果です。また今年からは機能性の抗酸化活性についても検討する予定です。私たちの知らない地場産の食材の素顔を探る今後の結果に、どうぞご期待下さい。

(農試 食研 倉内美奈)

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	灰分 (g)
マ	30	90.2	3.3	0.5	5.0	2.3	1.1
木田チリメンシソ	34	89.4	3.0	0.8	5.6	4.0	1.3
越のルビー	27	91.7	1.1	0.3	6.2	1.3	0.7
ヤマトキホコリ	12	95.4	0.6	0.1	2.9	1.8	1.0
赤ズイキ	22	93.2	0.4	0.1	5.6	1.6	0.6
河内赤カブ(山圃場)	45	87.5	1.2	0.2	10.3	3.3	0.8
穴馬カブラ	21	93.6	0.9	0.1	4.6	2.2	0.8
大野のサトイモ	76	79.4	1.7	0.2	17.2	2.8	1.5
谷田部ネギ：緑	35	89.3	2.4	0.4	7.1	3.2	0.8
谷田部ネギ：白	42	86.9	2.4	0.2	9.8	2.3	0.7
勝山ミズナ	25	92.1	2.7	0.3	4.5	1.3	0.4
越前カンタケ	20	89.1	3.0	0.2	6.3	3.0	1.4
ズワイガニ(雄)：筋肉部	88	79.6	17.3	1.5	0.1	(0)	1.5
：ミソ	345	55.9	10.8	31.7	0.2	(0)	1.4
ズワイガニ(雌)：筋肉部	104	77.2	18.3	2.8	0.1	(0)	1.6
：ミソ	300	60.7	10.8	27.0	0.2	(0)	1.3
：内卵	232	58.4	27.6	12.2	0.2	(0)	1.6
：外卵	100	78.5	16.7	3.1	0.1	(0)	1.6
ノロゲンゲ	66	87.9	7.2	3.7	0.2	(0)	1.0
サバ	339	53.7	16.4	28.5	0.4	(0)	1.0

	ミネラル					ビタミン			
	Na (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
マ	15	70	28	1.0	0.7	3448	-	-	74
木田チリメンシソ	6	258	50	3.2	0.8	8606	0.79	0.04	30
越のルビー	8	9	14	0.7	0.2	1162	*	0.02	39
ヤマトキホコリ	2	63	93	1.2	1.4	24	*	0.01	59
赤ズイキ	2	52	20	0.3	0.5	22	Tr	0.01	2
河内赤カブ(山圃場)	22	14	20	0.3	0.2	0	0.76	0.04	25
穴馬カブラ	7	13	14	0.2	0.3	0	1.85	0.03	26
大野のサトイモ	12	2	19	0.3	0.2	0	1.09	0.02	7
谷田部ネギ：緑	10	35	14	0.6	0.2	2740	*	0.09	31
谷田部ネギ：白	14	58	12	0.4	0.2				20
勝山ミズナ	24	19	18	0.6	0.3	2680	*	0.08	78
越前カンタケ	7	Tr	9	0.4	0.6	0	*	0.06	7
ズワイガニ(雄)：筋肉部	170	45	46	Tr	1.8	0	0.24	0.06	1
：ミソ	250	75	50	11	2	0	0.05	0.28	15
ズワイガニ(雌)：筋肉部	260	89	52	Tr	1.9	0	0.24	0.6	1
：ミソ	280	37	44	12.0	2.4	0	0.05	0.28	20
：内卵	180	17	17	1.4	3.4	650	0.04	0.14	20
：外卵	440	46	64	2.1	2.3	0	0	0.15	9
ノロゲンゲ	280	120	20	Tr	0.3	10	0	0.14	2
サバ	290	43	26	Tr	0.6	40	0.14	0.35	0

(Tr：感度以下、\*：夾雑物の影響で再定量が必要、0：未検出)(平成17年7月1日現在)