

モリンガ成分分析比較表

モリンガは一般栄養素、ビタミン、ミネラル、アミノ酸では特にγ-アミノ酪酸(ギャバ)とBCAA(イソロイシン、ロイシン、バリン)が多く含まれています。

栄養分析 項目		モリンガ	黒酢粉末	青汁粉末	シモン		
栄養分析項目	100g中	カロリー	kcal	205	46	216	176
		たんぱく質	g	27.1	0.2	24.1	14.4
		炭水化物	g	38.2	7.4	49.9	-
		脂質	g	2.3	0	0.2	2.9
		繊維	g	19.2	0	9.2	17.8
ミネラル	mg/100g	カルシウム	mg	2003	2	2320	224
		マグネシウム	mg	368	6	500	114
		リン	mg	204	15	444	212
		カリウム	mg	1324	16	5.2	1440
		亜鉛	mg	25.5	0.2	2.96	0.68
		銅	mg	0.57	-	-	-
ビタミン	100g中	鉄	mg	28.2	0.1	6.05	2.52
		ビタミンA	IU	38000	-	18700	-
		ビタミンB1	mg	2.64	0.01	0.41	0.26
		ビタミンB2	mg	20.5	0.01	1.54	0.03
		ビタミンB3	mg	8.2	0.3	-	-
		ビタミンC	mg	17.3	-	437	28
必須アミノ酸	mg/100g	ビタミンE	mg	113	-	14.9	3
		ヒスチジン	mg	372	200	-	-
		リジン	mg	740	320	-	-
		トリプトファン	mg	430	160	-	-
		フェニルアラニン	mg	411	610	-	-
		メチオニン	mg	350	530	-	-
		スレオニン	mg	1850	500	-	-
		ロイシン	mg	1255	1120	-	-
非必須アミノ酸	mg/100g	イソロイシン	mg	522	520	-	-
		バリン	mg	732	710	-	-
		アスパラギン酸	mg	84	49	-	-
		セリン	mg	428	71	-	-
		グルタミン酸	mg	323	32	-	-
		プロリン	mg	338	33	-	-
		グリシン	mg	40	93	-	-
		アラニン	mg	405	224	-	-
		チロシン	mg	35	15	-	-
		アルギニ	mg	555	12	-	-
β-アミノ酪酸	mg	63	-	-	-		
γ-アミノ酪酸ギャバ	mg	1003	107	304	-		

出処:モリンガ葉の粉末成分表:
CWS and Unibersity of Leicester
and Compden & Chorleywoo Food
Research/黒酢粉末、青汁粉末市
販商品分析表