

# Contained Nutrients

ユーグレナの栄養

ビタミン、ミネラル、アミノ酸、カロテノイド、不飽和脂肪酸など

植物と動物の両方の性質を持ち合わせているユーグレナには**59種類**の栄養素が含まれています。

成人の必須アミノ酸全て(9種類)がバランス良く含まれています。

## ビタミン類14種

- ・ $\alpha$ -カロテン
- ・ビタミンB<sub>6</sub>
- ・ビタミンE
- ・ビオチン
- ・ $\beta$ -カロテン
- ・ビタミンB<sub>12</sub>
- ・ビタミンK<sub>1</sub>
- ・葉酸
- ・ビタミンB<sub>1</sub>
- ・ビタミンC
- ・ナイアシン
- ・ビタミンB<sub>2</sub>
- ・ビタミンD
- ・パントテン酸

## ミネラル9種

- ・マンガン
- ・カルシウム
- ・ナトリウム
- ・銅
- ・マグネシウム
- ・鉄
- ・カリウム
- ・亜鉛
- ・リン

## アミノ酸18種 (必須アミノ酸含む)

- ・バリン
- ・アルギニン
- ・プロリン
- ・ヒスチジン
- ・セリン
- ・ロイシン
- ・リジン
- ・スレオニン
- ・チロシン
- ・シスチン
- ・イソロイシン
- ・アスパラギン酸
- ・メチオニン
- ・トリプトファン
- ・アラニン
- ・グルタミン酸
- ・フェニルアラニン
- ・グリシン

## 不飽和脂肪酸

- ・DHA
- ・リノール酸
- ・ドコサテトラエン酸
- ・ジホモ $\gamma$ -リノレン酸
- ・EPA
- ・リノレン酸
- ・パルミトレイン酸
- ・エイコサジエン酸
- ・ドコサペンタエン酸
- ・オレイン酸
- ・アラキドン酸

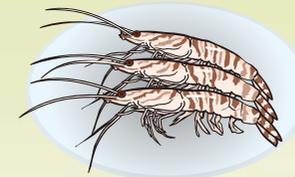
## その他

- ・パラミロン( $\beta$ -グルカン)
- ・ルテイン
- ・スペルミジン
- ・クロロフィル
- ・ゼアキサンチン
- ・GABA
- ・プトレッシン

※生育環境により含有量は上下することがございます。  
2010年6月2日現在 分析元：財団法人日本食品分析センター等

ユーグレナ(原料)1gで  
こんなに栄養が摂れます。

亜鉛  
(0.75mg)



車えび(生) (約50g)

鉄  
(0.48mg)



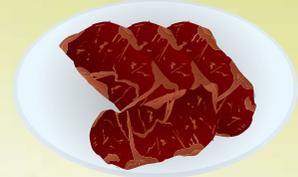
ほうれん草(約50g)

ビタミンA( $\beta$ -カロテン)  
(70.3 $\mu$ g)



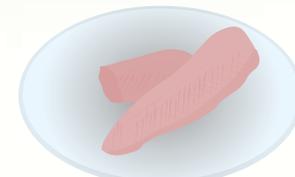
きんかん(約50g)

ビタミンB<sub>1</sub>  
(0.18mg)



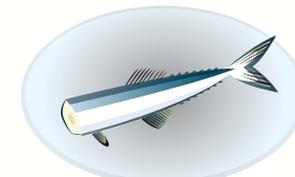
豚レバー(生) (約50g)

ビタミンB<sub>2</sub>  
(0.06mg)



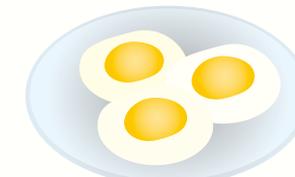
鶏ささみ(生) (約50g)

葉酸  
(9.9 $\mu$ g)



さんま(生) (約50g)

ビタミンB<sub>12</sub>  
(1.9 $\mu$ g)



たまご(卵黄) (約50g)

比較元：五訂増補日本食品標準分析表(文部科学省)