



おもな果実の成分表



農事組合法人
つくば銀杏生産組合

成分 (可食部100g中)	エネルギー (Kcal)	無機質			ビタミン					
		カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	A		B1 (mg)	B2 (mg)	ナイアシン (mg)	C (mg)
					βカロテン (μg)	A効力 (IU)				
カリン	55	7	0.2	160	32	18	0.01	0.02	0.2	20
ギンナン	172	5	1.0	700	290	160	0.28	0.08	1.2	23
クリ	156	23	0.8	500	47	26	0.32	0.11	0.8	22
ブドウ	56	6	0.2	130	15	φ	0.05	0.01	0.1	4
ミカン	44	22	0.1	150	120	65	0.10	0.04	0.3	35
リンゴ	50	3	0.1	110	11	φ	0.01	0.01	0.1	3
カキ(甘)	60	9	0.2	170	120	65	0.03	0.02	0.3	70
干し柿	265	2.1	0.7	820	320	180	0.02	0.02	0.7	3

注:φはきわめて微量が含まれることを示します。科学技術庁資源調査会編(五訂日本食品標準成分表)

銀杏の実と甘皮の ミネラル成分比較表

※五訂日本食品標準成分表より

(可食部100g中)	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	マンガン
銀杏(実)	5	53	120	1.0	0.29
銀杏(甘皮)	164	124	130	8.4	0.58

各種成分の健康効果

アンチエイジングと美肌効果に!

カリウム 「生命維持に欠かせないミネラル」

- 高血圧を予防する効果
高血圧、脳梗塞、動脈硬化等の軽減
- むくみを予防・改善する効果
- 筋肉を正常に保つ効果
- 糖尿病、メタボリックシンドロームの予防

βカロテン 「体内でビタミンAに変換されます」

- 美肌効果
皮膚や粘膜を健康に保つ効果
- 夜盲症の予防・改善効果
- 斑変性症を予防する効果
- 老化防止
- ガンを予防および抑制する効果

鉄 「血のミネラル」

- 貧血を予防する効果
- 疲労回復効果
- 活性酸素の除去
- 免疫機能の維持

ナイアシン 「ビタミンB3」

- 美肌効果
皮膚や粘膜を健康に保つ効果
- 神経や脳機能の正常化
精神安定化・統合失調症等の神経疾患の改善
- コレステロール・中性脂肪を減らす効果
糖尿病予防
- 循環器・消化器の機能の改善
- 二日酔いを防ぐ効果
- 老化防止
- 認知症予防
アルツハイマーの罹患率を下げる

※腎臓病の方は控えてください。