

米粉製品の栄養成分(100グラムあたり)

成分 (単位)	エネルギー (キロカロリー)	水分 (グラム)	たんぱく質 (グラム)	(しじつ) 脂質 (グラム)	(たんすいかぶつ) 炭水化物 (グラム)	(しょくもつせんい) 食物繊維 (グラム)	ビタミンB1 (ミリグラム)	ビタミンB2 (ミリグラム)	カルシウム (ミリグラム)	(てつ) 鉄 (ミリグラム)	マグネシウム (ミリグラム)	(あえん) 亜鉛 (ミリグラム)
米粉	374	11.1	6.0	0.7	81.9	0.6	0.03	0.01	6	0.1	11	1.5
米粉パン (米粉100%)	255	41.2	3.4	3.1	51.3	0.9	0.05	0.03	4	0.2	11	0.9
米粉めん (米粉100%)	265	37.0	3.6	0.7	58.4	0.9	0.03	び量	5	0.1	11	1.1

資料:食品成分表(7訂)