

霞ヶ浦北浦

ナツワカ

カルシウム，EPA，DHAが豊富

天ぷら



南蛮漬け



裏面もご覧ください

ナツワカは脂がのってEPA, DHAが豊富

わかさぎ（生）の成分		可食部100gあたりの含有量										
品目・分析時期\分析項目		廃棄率	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分	カルシウム	EPA	DHA	備考
		%	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	
霞ヶ浦産 わかさぎ	H28.7	0	154	72.9	14.4	11	0	2.2	515	620	580	※1
	H28.8	0	119	77.5	13.1	7.4	0	2.2	614	450	440	
	H28.9	0	120	76.0	14.8	6.8	0	2.8	698	410	380	
	H28.10	0	103	77.4	16.0	4.3	0	2.7	651	310	290	
	H28.11	0	86	78.5	17.1	2	0	2.8	671	110	100	
	H28.12	0	94	77.8	16.9	2.1	0.8	2.4	641	260	310	
わかさぎ (日本食品標準成分表)		0	77	81.8	14.4	1.7	0.1	2	450	130	240	※2

- ※1 試験依頼者：霞ヶ浦北浦水産振興協議会
 試験依頼先：一般財団法人日本食品分析センター
 ※2 日本食品標準成分表2015年版（文部科学省）