

モリンガの成分分析比較表

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
	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
ミネラル mg/100g	銅	mg 0.57	-	-	-
	鉄	mg 28.2	0.1	6.05	2.52
	ビタミンA	mg 38	-	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
ビタミンE	mg 113	-	14.9	3	
葉酸	μg 750	-	-	-	
必須アミノ酸 mg/100g	ヒスチジン	mg 530	200	-	-
	リジン	mg 1,300	320	-	-
	トリプトファン	mg 510	160	-	-
	フェニルアラニン	mg 1,470	610	-	-
	メチオニン	mg 390	530	-	-
	スレオニン	mg 1,120	500	-	-
	ロイシン	mg 2,020	1120	-	-
	イソロイシン	mg 1,060	520	-	-
	バリン	mg 1,320	710	-	-
非必須アミノ酸 mg/100g	アスパラギン酸	mg 2,350	49	-	-
	セリン	mg 1150	71	-	-
	グルタミン酸	mg 3280	32	-	-
	プロリン	mg 1190	33	-	-
	グリシン	mg 1240	93	-	-
	アラニン	mg 1,500	224	-	-
	チロシン	mg 860	15	-	-
	アルギニン	mg 1,410	12	-	-
	β-アミノ酪酸	mg 63	-	-	-
ポリフェノール	mg 2,320	-	-	-	
BCAA	mg 4,260	-	-	-	
γ-アミノ酪酸ギャバ	mg 1,003	107	304	-	

◎ 特に数値が高いもの
 食物繊維はほうれん草の6倍
 鉄はほうれん草の30倍
 ビタミンB1は豚肉の4倍

カルシウムが牛乳の20倍
 ビタミンAは柿の40倍
 ビタミンCはリンゴの50倍

出処:モリンガ葉の粉末成分表:
 日本食品分析センター
 黒酢粉末、青汁粉末市販商品分
 析表