

【げんたうどん栄養成分値】

(乾めん100gをゆでると、およそ250gのゆでめんになります。)

げんたうどん 成 分	乾めん100g当たり		ゆでめん100g当たり**	
	げんたうどん	市販うどん*	げんたうどん	市販うどん*
エネルギー (kcal)	348	348	118	126
たんぱく質 (g)	2.7	8.5	1	3.1
脂 質 (g)	1.2	1.1	0.3	0.5
炭水化物 (g)	82.5	71.9	28.7	25.1
ナトリウム (mg)	21	1700	2.5	210
リ ン (mg)	50	70	16.4	24
カリウム (mg)	43.5	130	3.3	14
水 分 (g)	13.5	13.5	70.0	70.0
食塩相当量 (g)	0	4.3	0	0.5

*五訂日本食品標準成分表より

**ゆで汁に栄養成分が溶け出すために、各成分値が乾めんに比べて低くなります。