

五訂日本食品標準成分表より（数値は可食部100g当たり）

	精粉	板こんにゃく (精粉)	板こんにゃく (生芋)	しらたき
エネルギー (Kcal) 暫定値	177	5	7	6
水分(g)	6	97.3	96.2	96.5
たんぱく質(g)	3	0.1	0.1	0.2
脂質(g)	0.1	Tr	0.1	Tr
炭水化物(g)	85.3	2.3	3.3	3
灰分(g)	5.6	0.3	0.3	0.3
ナトリウム(mg)	18	10	2	10
カリウム(mg)	3000	33	44	12
カルシウム(mg)	57	43	68	75
マグネシウム(mg)	70	2	5	4
リン(mg)	160	5	7	10
鉄(mg)	2.1	0.4	0.6	0.5
亜鉛(mg)	2.2	0.1	0.2	0.1
銅(mg)	0.27	0.02	0.04	0.02
マンガン(mg)	0.41	0.02	0.05	0.03
ビタミンAレチノール(μ g)	0	0	0	0
ビタミンAカロチン(μ g)	0	0	0	0
ビタミンAレチノール当量(μ g)	0	0	0	0
ビタミンD(μ g)	0	0	0	0
ビタミンE(mg)	0.2	0	Tr	0
ビタミンK(μ g)	0	0	0	0
ビタミンB1(mg)	0	0	0	0
ビタミンB2(mg)	0	0	0	0
ナイアシン(mg)	0	0	Tr	0
ビタミンB6(mg)	1.2	0.02	0.02	0.01
ビタミンB12(μ g)	0	0	0	0
葉酸(μ g)	65	1	2	0
パントテン酸(mg)	1.52	0	0	0
ビタミンC(mg)	0	0	0	0
飽和脂肪酸(g)	-	-	-	-
一価不飽和脂肪酸(g)	-	-	-	-
多価不飽和脂肪酸(g)	-	-	-	-
コレステロール	0	0	0	0
水溶性食物繊維(g)	73.3	0.1	Tr	0
不溶性食物繊維(g)	6.6	2.1	3	2.9
食物繊維総量(g)	79.9	2.2	3	2.9
食塩相当量(g)	0	0	0	0
廃棄率(%)	0	0	0	0

記号等について (0) は推定値 Trは微量 -は未測定