

## シリアル(フルグラなど) 栄養成分一覧

代表的な商品の栄養成分は次のとおりです。

※1食の目安量当たりの値です。

2020年8月更新

商品名	1食の目安量(g) (※)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カリウム	リン
		kcal	g	g	g	g	mg	mg
フルグラ (赤いパッケージ)	50	219	4.1	7.6	[炭水化物]35.9	0.2	137	98
					[糖質]31.4 [食物繊維]4.5			
フルグラ チョコクランチ&バナナ	50	224	3.7	8.4	[炭水化物]35.8	0.2	127	79
					[糖質]30.8 [食物繊維]5.0			
フルグラ 糖質オフ	50	238	8.9	12.6	[炭水化物]25.7	0.2	414	162
					[糖質]18.9 [食物繊維]6.8			
マイグラ	50	226	3.7	8.8	[炭水化物]35.4	0.3	119	79
					[糖質]30.4 [食物繊維]5.0			
グラノーラ	50	212	3.9	6.2	[炭水化物]37.7	0.3	116	100
					[糖質]32.7 [食物繊維]5.0			
Granola+ プロテインin	60	278	12.1	13.8	[炭水化物]30.5	0.3	599	209
					[糖質]22.1 [食物繊維]8.4			
Granola+ 1日分の鉄分	50	223	3.7	8.1	[炭水化物]35.8	0.3	146	86
					[糖質]31.8 [食物繊維]4.0			
Granola+ カルシウム	50	212	6.3	6.7	[炭水化物]34.0	0.2	238	118
					[糖質]29.0 [食物繊維]5.0			
チョコグラ	40	170	2.7	5.0	[炭水化物]30.4	0.2	125	57
					[糖質]26.8 [食物繊維]3.6			
いちごグラ	40	166	2.5	4.4	[炭水化物]31.4	0.2	67	49
					[糖質]27.0 [食物繊維]4.4			