

ヤーコン塊根の成分(可食部 100g 当たり)  
(愛媛県工業技術センター)

成 分	含 量
水 分	83.1g
タンパク質	1.0g
脂 質	0.1g
糖 質	13.8g
繊 維	0.9g
灰 分	1.1g
カルシウム	12mg
リ ン	34mg
鉄	0.2mg
ナトリウム	0.4mg
カリウム	344mg
カロチン	130 g
ビタミン B 1	0.07mg
ビタミン B 2	0.31mg
ビタミン C	5mg
食物繊維	2.6mg
ポリフェノール	203mg