

無機質 (体の機能の維持・調節・構成成分)

ビ タ ミ ン (体の成長・健康維持・栄養の潤滑油)

	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	D	B1	B2	ナイアシン	B6	B12	葉酸	パントテン酸	C
	g				m g								$\mu$ g	m g			$\mu$ g	m g			
生しいたけ	91.0	3.0	0.4	4.9	2	280	3	14	73	14	0.4	0.05	2	0.10	0.19	3.8	0.11	0	42	1.08	10
乾しいたけ	9.7	19.3	3.7	63.4	6	2100	10	110	310	1.7	2.3	0.5	17	0.50	1.40	16.8	0.45	0	240	7.93	0
生きくらげ	93.6	0.7	0.1	5.4	7	59	10	9	16	0.1	0.1	0.01	0.1	0	0.05	0.4	0.01	微	5	0.10	0
乾きくらげ	14.9	7.9	2.1	71.1	59	1000	310	210	230	35.2	2.1	0.31	85.4	0.19	0.87	3.2	0.10	0	87	1.14	27.0