

	緑豆もやし	黒豆もやし	大豆もやし
カロリー(kcal)	14	15	37
タンパク質(g)	1.7	2	3.7
脂質(g)	0.1	微量	1.5
炭水化物(g)	2.6	2.7	2.3
ナトリウム(mg)	2	6	3
カリウム(mg)	69	71	160
カルシウム(mg)	10	15	23
マグネシウム(mg)	8	11	23
鉄(mg)	0.2	0.4	0.5
亜鉛(mg)	0.3	0.4	0.4
ビタミンB1(mg)	0.04	0.04	0.09
ビタミンB2(mg)	0.05	0.06	0.07
ビタミンC(mg)	8	11	5
葉酸(μ g)	41	42	85
食物繊維(g)	1.3	1.4	2.3

必須アミノ酸

	緑豆もやし	黒豆もやし	大豆もやし
イソロイシン(mg)	64	72	140
ロイシン(mg)	71	84	210
メチオニン(mg)	80	57	160
メチオニン(mg)	12	17	38
フェニールアラニン(mg)	85	92	180
トレオニン(mg)	42	53	130
トリプトファン(mg)	17	21	48
バリン(mg)	85	99	170
ヒスチジン(mg)	50	54	100

非必須アミノ酸

	緑豆もやし	黒豆もやし	大豆もやし
シスチン(mg)	6.5	9.2	43
チロシン(mg)	37	43	96
アルギニン(mg)	120	82	200
アラニン(mg)	30	58	150
アスパラギン酸(mg)	460	440	890
グルタミン酸(mg)	66	84	330
グリシン(mg)	24	31	110
プロリン(mg)	32	39	130
セリン(mg)	45	63	160