

別添：2

## カナダ産メープルシロップの栄養価

極寒の冬を越すカエデの樹液 100%でつくられるメープルシロップは、日本人に不足しがちなカルシウムやマグネシウムのほか、余分なナトリウムを排出するカリウム、タンパク質や糖質の代謝に不可欠な亜鉛といったミネラルやビタミン、アミノ酸や有機酸など、体に良いとされる様々な成分を含んでいます。他の一般的な甘味料に比べると、エネルギーが低いのも特徴です。

最近の研究では、メープルに含まれる 54 種類のポリフェノールが特定され、そのうちの 5 種類はメープルにしか含まれないものであることが分かりました。また、インシュリンの分泌を促進する効果があると言われる植物ホルモンの「アブシシン酸」や、2型糖尿病予防に関わる成分、また抗炎症作用のある成分が含まれることも、試験管レベルで明らかになっています。

可食部 100g あたりの成分値

	メープルシロップ	蜂蜜	上白糖
エネルギー (kcal)	270	294	384
たんぱく質 (g)	0.1	0.2	0
脂質	0	0	0
炭水化物 (g)	66.9	79.7	99.2
ナトリウム (mg)	0	7	1
カルシウム (mg)	108.9	2	1
カリウム (mg)	224.8	13	2
マグネシウム (mg)	21	1	微量
マンガン (mg)	2.3	-	-
亜鉛 (mg)	0.7	0.3	0
ビタミン B1(チアミン) (mg)	0.07	0.01	0
ビタミン B2 (リボフラボン) (mg)	1.3	0.01	0
ナイアシン (mg)	0.08	0.2	0

メープルシロップの成分値：(The Canadian Nutrient File / Health Canada)

蜂蜜と上白糖の成分値：日本食品標準成分表 2010

※ メープルシロップの成分値は、4つのグレード（エキストラライト、ライト、ミディアム、アンバー）の平均値です。