

成分値 (100g当り)	アピオス	ジャガイモ	サツマイモ	里芋	山芋
エネルギー	198kcal	77kcal	123kcal	60kcal	100kcal
水分	51.2g	79.5g	68.2g	83.0g	73.3g
たんぱく質	6.4g	2.0g	1.2g	2.6g	4.2g
脂質	2.6g	0.2g	0.2g	0.2g	0.5g
炭水化物（糖質）	35.1g	16.8g	28.7g	12.3g	20.3g
炭水化物（繊維）	2.1g	0.4g	0.7g	0.5g	0.5g
灰分	2.6g	1.1g	1.0g	1.4g	1.2g
カルシウム	150mg	5mg	32mg	22mg	11mg
リン	68mg	55mg	44mg	42mg	60mg
鉄	1.9mg	0.5mg	0.5mg	0.8mg	0.6mg
ナトリウム	21mg	2mg	13mg	1mg	5mg
カリウム	340mg	450mg	460mg	610mg	550mg
ビタミンC	5.8mg	23mg	30mg	5mg	7mg
ビタミンE	0.2mg	—	—	—	—

※奇跡のアピオス健康法 ダイエットしながらスタミナがつく！！（廣済堂出版） 星川清親監修より