

日本食品標準成分表2015年版(七訂)(抜粋)

※本表は文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会編「日本食品標準成分表2015」より抜粋したものです。

Main table of nutritional components for various vegetables. Columns include food name, energy, water, minerals (calcium, magnesium, iron, etc.), and vitamins (A, B, C, D, E, K).

注：0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったもの。(0)は測定はしていないが、文献などにより含まれていないと推定されるもの。Trは含まれているが、最小記載量に達していないことを示す。

(可食部100g当たり)

Continuation of the nutritional component table, showing vitamins (E, K, B1, B2, B6, B12, C, D), fatty acids, fiber, and sodium equivalents for various vegetable items.

Table with columns for food name, energy, water, minerals, vitamins, and other nutrients. Rows include items like 未熟豆, スイートコーン, セロリ, だいこん, たまねぎ, トマト, なす, igaury, いら, にんじん, にんにく, ねぎ, はくさい, and チンゲンサイ.

注：0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったもの。
(0)は測定はしていないが、文献などにより含まれていないと推定されるもの。
Trは含まれているが、最小記載量に達していないことを示す。

Table with columns for vitamins, fatty acids, fiber, and food salt equivalent. Rows correspond to the same food items as the first table, providing detailed nutrient breakdown.

Table with columns for food name, energy, water, minerals, vitamins, and other nutrients. Includes items like 青ピーマン, 赤ピーマン, ほうれんそう, etc.

Table with columns for vitamins, fatty acids, fiber, and other nutrients. Includes items like 青ピーマン, 赤ピーマン, ほうれんそう, etc.

注：0は食品成分表の最小記載量の1/10未満、又は検出されなかったもの。(0)は測定はしていないが、文献などにより含まれていないと推定されるもの。Trは含まれているが、最小記載量に達していないことを示す。