

主な野菜の栄養成分(日本食品標準成分表2015年版(七訂))

		カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	β-カロテン当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
緑	あさつき	20	0.7	330	750	0.15	0.16	26	3.3
緑	アスパラガス	19	0.7	270	380	0.14	0.15	15	1.8
緑	オクラ	92	0.5	260	670	0.09	0.09	11	5.0
緑	かいわれだいこん	54	0.5	99	1,900	0.08	0.13	47	1.9
緑	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	15	0.5	450	4,000	0.07	0.09	43	3.5
緑	かぼちゃ(日本かぼちゃ)	20	0.5	400	730	0.07	0.06	16	2.8
緑	クレソン	110	1.1	330	2,700	0.10	0.20	26	2.5
緑	こまつな	170	2.8	500	3,100	0.09	0.13	39	1.9
緑	さやいんげん	48	0.7	260	590	0.06	0.11	8	2.4
緑	さやえんどう	35	0.9	200	560	0.15	0.11	60	3.0
緑	ししとうがらし	11	0.5	340	530	0.07	0.07	57	3.6
緑	しそ	230	1.7	500	11,000	0.13	0.34	26	7.3
緑	しゅんぎく	120	1.7	460	4,500	0.10	0.16	19	3.2
緑	せり	34	1.6	410	1,900	0.04	0.13	20	2.5
緑	タアサイ	120	0.7	430	2,200	0.05	0.09	31	1.9
緑	たで	49	2.3	140	4,900	0.15	0.21	67	6.3
緑	タラノ芽	16	0.9	460	570	0.15	0.20	7	4.2
緑	ちんげんさい	100	1.1	260	2,000	0.03	0.07	24	1.2
緑	つるむらさき	150	0.5	210	3,000	0.03	0.07	41	2.2
緑	とうがらし	20	2.0	760	7,700	0.14	0.36	120	10.3
緑	トマト(赤)	7	0.2	210	540	0.05	0.02	15	1.0
緑	ミニトマト(赤)	12	0.4	290	960	0.07	0.05	32	1.4
緑	なばな	97	0.9	410	2,600	0.11	0.24	110	3.7
緑	にら	48	0.7	510	3,500	0.06	0.13	19	2.7
緑	にんじん	28	0.2	300	8,600	0.07	0.06	6	2.8
緑	にんじん(金時)	37	0.4	540	5,000	0.07	0.05	8	3.9
緑	ねぎ(こねぎ)	100	1.0	320	2,200	0.08	0.14	44	2.5
緑	ねぎ(葉ねぎ)	80	1.0	260	1,500	0.06	0.11	32	3.2
緑	パクチョイ	100	0.8	450	1,800	0.07	0.12	45	1.8
緑	パセリ	290	7.5	1,000	7,400	0.12	0.24	120	6.8
緑	ハナニラ	22	0.5	250	1,100	0.07	0.08	23	2.8
緑	ピーマン	11	0.4	190	400	0.03	0.03	76	2.3
緑	赤ピーマン(パプリカ)	7	0.4	210	1,100	0.06	0.14	170	1.6
緑	ピーマン(トマピー)	8	0.4	210	1,900	0.05	0.09	200	1.6
緑	ブロッコリー	38	1.0	360	810	0.14	0.20	120	4.4
緑	ほうれんそう	49	2.0	690	4,200	0.11	0.20	35	2.8
緑	みずな	210	2.1	480	1,300	0.08	0.15	55	3.0
緑	みつば(青みつば)	47	0.9	500	3,200	0.04	0.14	13	2.3
緑	みつば(切みつば)	25	0.3	640	730	0.03	0.09	8	2.5
緑	みつば(根みつば)	52	1.8	500	1,700	0.05	0.13	22	2.9
緑	芽キャベツ	37	1.0	610	710	0.19	0.23	160	5.5
緑	モロヘイヤ	260	1.0	530	10,000	0.18	0.42	65	5.9
緑	ルッコラ	170	1.6	480	3,600	0.06	0.17	66	2.6
緑	レタス(サニーレタス)	66	1.8	410	2,000	0.10	0.10	17	2.0
緑	レタス(リーフレタス)	58	1.0	490	2,300	0.10	0.10	21	1.9
緑	わけぎ	59	0.4	230	2,700	0.06	0.10	37	2.8
淡	いちご	17	0.3	170	18	0.03	0.02	62	1.4
淡	うど	7	0.2	220	0	0.02	0.01	4	1.4
淡	エシャレット	20	0.8	290	18	0.03	0.05	21	11.4
淡	えだまめ	58	2.7	590	260	0.31	0.15	27	5.0
淡	かぶ	24	0.3	280	0	0.03	0.03	19	1.5
淡	カリフラワー	24	0.6	410	18	0.06	0.11	81	2.9
淡	キャベツ	43	0.3	200	50	0.04	0.03	41	1.8
淡	キャベツ(グリーンボール)	58	0.4	270	110	0.05	0.04	47	1.6
淡	きゅうり	26	0.3	200	330	0.03	0.03	14	1.1

主な野菜の栄養成分(日本食品標準成分表2015年版(七訂))

		カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	β-カロテン当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
淡	グリーンピース	23	1.7	340	420	0.39	0.16	19	7.7
淡	くわい	5	0.8	600	0	0.12	0.07	2	2.4
淡	ごぼう	46	0.7	320	1	0.05	0.04	3	5.7
淡	しょうが	12	0.5	270	5	0.03	0.02	2	2.1
淡	食用きく	22	0.7	280	67	0.10	0.11	11	3.4
淡	食用ゆり	10	1.0	740	0	0.08	0.07	9	5.4
淡	しろうり	35	0.2	220	70	0.03	0.03	8	1.2
淡	スイートコーン	3	0.8	290	53	0.15	0.10	8	3.0
淡	すいか	4	0.2	120	830	0.03	0.02	10	0.3
淡	ズッキーニ	24	0.5	320	320	0.05	0.05	20	1.3
淡	スナップえんどう	32	0.6	160	400	0.13	0.09	43	2.5
淡	セルリー(セロリ)	39	0.2	410	44	0.03	0.03	7	1.5
淡	ぜんまい	10	0.6	340	530	0.02	0.09	24	3.8
淡	そらまめ	22	2.3	440	240	0.30	0.20	23	2.6
淡	だいこん	24	0.2	230	0	0.02	0.01	12	1.4
淡	たけのこ	16	0.4	520	11	0.05	0.11	10	2.8
淡	たまねぎ	21	0.2	150	1	0.03	0.01	8	1.6
淡	とうがん	19	0.2	200	0	0.01	0.01	39	1.3
淡	なす	18	0.3	220	100	0.05	0.05	4	2.2
淡	なす(べいなす)	10	0.4	220	45	0.04	0.04	6	2.4
淡	生しいたけ(菌床)	1	0.3	280	0	0.13	0.20	0	4.2
淡	生しいたけ(原木)	2	0.4	270	(0)	0.13	0.22	0	5.5
淡	にがうり	14	0.4	260	210	0.05	0.07	76	2.6
淡	にんにく	14	0.8	510	2	0.19	0.07	12	6.2
淡	ねぎ	36	0.3	200	83	0.05	0.04	14	2.5
淡	はくさい	43	0.3	220	99	0.03	0.03	19	1.3
淡	はくさい(山東菜)	140	0.7	360	1,200	0.03	0.07	35	2.2
淡	黄ピーマン(パプリカ)	8	0.3	200	200	0.04	0.03	150	1.3
淡	ふき	40	0.1	330	49	Tr	0.02	2	1.3
淡	マッシュルーム	3	0.3	350	0	0.06	0.29	0	2.0
淡	みょうが	25	0.5	210	31	0.05	0.05	2	2.1
淡	みょうがたけ	11	0.3	350	6	0.02	0.02	1	1.1
淡	メロン	6	0.2	350	140	0.05	0.02	25	0.5
淡	もやし	23	0.5	160	(Tr)	0.09	0.07	5	2.3
淡	らっきょう	14	0.5	230	0	0.07	0.05	23	20.7
淡	ラディッシュ	21	0.3	220	0	0.02	0.02	19	1.2
淡	レタス	19	0.3	200	240	0.05	0.03	5	1.1
淡	レタス(コスレタス)	29	0.5	250	510	0.06	0.06	8	1.9
淡	れんこん	20	0.5	440	3	0.10	0.01	48	2.0
淡	わさび	100	0.8	500	7	0.06	0.15	75	4.4
淡	わらび	12	0.7	370	220	0.02	1.09	11	3.6
芋	かんしょ	40	0.5	380	40	0.10	0.02	25	2.8
芋	さといも	10	0.5	640	5	0.07	0.02	6	2.3
芋	さといも(京いも)	39	0.5	520	13	0.05	0.03	6	2.8
芋	さといも(セレベス)	18	0.6	660	15	0.10	0.03	6	2.3
芋	さといも(やつがしら)	39	0.7	630	7	0.13	0.06	7	2.8
芋	ばれいしょ	3	0.4	410	Tr	0.09	0.03	35	1.3
芋	やまのいも(ながいも)	17	0.4	430	Tr	0.10	0.02	6	1.0
芋	やまのいも(やまといも)	16	0.5	590	6	0.13	0.02	5	2.5

(注) 栄養成分の含有量は可食部100g当たり。
資料: 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年版(七訂)」