栄養成分別野菜ランキング(日本食品標準成分表2015年版(七訂))

β-カロテン当量 含有量トップ10

	食事摂取基準 推奨量			850~900 μ gRAE∕ ⊟
	(注:ビタミンAの値)		女性	650~700 μ gRAE/日
1	緑	しそ		11,000µg
2	緑	モロヘイヤ		10,000µg
3	緑	にんじん		8,600µg
4	緑	とうがらし		7,700µg
5	緑	パセリ		7,400µg
6	緑	にんじん(金時)		5,000µg
7	緑	たで		4,900µg
8	緑	しゅんぎく		4,500µg
9	緑	ほうれんそう		4,200µg
10	緑	かぼちゃ(西洋かぼちゃ)		4,000µg

ビタミンB1 含有量トップ10

食事摂取基準 推奨量		男性	1.3~1.4mg/日	
		女性	1.1mg/日	
1	淡	グリンピース		0.39mg
2	淡	えだまめ		0.31mg
3	淡	そらまめ		0.30mg
4	淡	にんにく	0.19	
4	緑	芽キャベツ		0.19mg
6	緑	モロヘイヤ		0.18mg
	緑	あさつき		0.15mg
	緑	さやえんどう		0.15mg
7	淡	スイートコーン		0.15mg
	緑	たで		0.15mg
	緑	タラノ芽		0.15mg

ビタミンB2 含有量トップ10

	食事摂取基準 推奨量		男性	1.5~1.6mg/日
			女性	1.2mg/日
1	淡	わらび		1.09mg
2	緑	モロヘイヤ		0.42mg
3	緑	とうがらし		0.36mg
4	緑	しそ		0.34mg
5	淡	マッシュルーム		0.29mg
6	緑	なばな		0.24mg
	緑	パセリ		0.24mg
8	緑	芽キャベツ		0.23mg
9	淡	生しいたけ(原木)		0.22mg
10	緑	たで		0.21mg

ビタミンC 含有量トップ10

食事摂取基準 推奨量			男性	100mg/日
	及事以収率年 准天里		女性	100mg/日
1	緑	ピーマン(トマピー)		200mg
2	緑	赤ピーマン(パプリカ)		170mg
3	緑	芽キャベツ		160mg
4	淡	黄ピーマン(パプリカ)		150mg
	緑	とうがらし		120mg
5	緑	パセリ		120mg
	緑	ブロッコリー		120mg
8	緑	なばな		110mg
9	淡	カリフラワー		81mg
10	緑	ピーマン		76mg
'0	淡	にがうり		76mg

カルシウム 含有量トップ10

食事摂取基準 推奨量		男性	750~800mg/日	
			女性	650mg/日
1	緑	パセリ		290mg
2	緑	モロヘイヤ		260mg
3	緑	しそ		230mg
4	緑	みずな		210mg
5	緑	こまつな		170mg
J	緑	ルッコラ		170mg
7	緑	つるむらさき		150mg
8	淡	はくさい(山東菜)		140mg
9	緑	しゅんぎく		120mg
9	緑	タアサイ		120mg

含有量トップ10

食事摂取基準 推奨量			男性	7.5mg/日	
			女性	6.5~11.0mg/日	
1	緑	パセリ	7.		
2	緑	こまつな		2.8mg	
3	淡	えだまめ		2.7mg	
4	淡	そらまめ	2.3mg		
4	緑	たで		2.3mg	
6	緑	みずな		2.1mg	
7	緑	とうがらし		2.0mg	
′	緑	ほうれんそう		2.0mg	
٥	緑	みつば(根みつば)		1.8mg	
9	緑	レタス(サニーレタス)		1.8mg	

<mark>カリウム</mark> 含有量トップ10

食事摂取基準 目標量			男性	3,000mg以上/日
	良争 按 以基件 日 信 里			2,600mg以上/日
1	緑	パセリ		1,000mg
2	緑	とうがらし		760mg
3	淡	食用ゆり		740mg

及事以似至年 口标里		女性	2,600mg以上/日	
1	緑	パセリ		1,000mg
2	緑	とうがらし		760mg
3	淡	食用ゆり		740mg
4	緑	ほうれんそう		690mg
5	芋	さといも(セレベス)		660mg
6	芋	さといも		640mg
0	緑	みつば(切みつば)		640mg
8	芋	さといも(やつがしら)		630mg
9	緑	芽キャベツ		610mg
10	淡	くわい		600mg

食物繊維 含有量トップ10

食事摂取基準 目標量			男性	21g以上/日
	及争贷以举年 日帰里			18g以上/日
1	淡	らっきょう		20.7g
2	淡	エシャレット		11.4g
3	緑	とうがらし		10.3g
4	淡	グリンピース	7.7	
5	緑	しそ	7.3	
6	緑	パセリ		6.8g
7	緑	たで		6.3g
8	淡	にんにく		6.2g
9	緑	モロヘイヤ		5.9g
10	淡	ごぼう		5.7g

【注】順位は主な野菜の順位。含有量は可食部100g当たり。

食事摂取基準は18~29、30~49、50~64歳の値の最小及び最大値を使用。

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)」 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会「日本人の食事摂取基準(2020年版)」