

## 栄養成分別野菜ランキング

### β-カロテン当量 含有量トップ10

食事摂取基準 推奨量 (注: ビタミンAの値)			男性	850~900 μgRAE/日
			女性	650~700 μgRAE/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	パセリ		7,400μg
5	緑	しゅんぎく		4,500μg
6	緑	ほうれんそう		4,200μg
7	緑	にら		3,500μg
8	緑	こまつな		3,100μg
9	緑	つるむらさき		3,000μg
10	緑	わけぎ		2,700μg

### 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	えだまめ		0.31mg
2	淡	にんにく		0.19mg
3	緑	モロヘイヤ		0.18mg
4	緑	さやえんどう		0.15mg
	淡	スイートコーン		0.15mg
6	緑	アスパラガス		0.14mg
	緑	ブロッコリー		0.14mg
8	緑	しそ		0.13mg
	淡	生しいたけ		0.13mg
10	緑	パセリ		0.12mg

### 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	緑	モロヘイヤ		0.42mg
2	緑	しそ		0.34mg
3	緑	パセリ		0.24mg
4	緑	ブロッコリー		0.20mg
	緑	ほうれんそう		0.20mg
	淡	生しいたけ		0.20mg
7	緑	しゅんぎく		0.16mg
8	緑	アスパラガス		0.15mg
	淡	えだまめ		0.15mg
10	緑	赤ピーマン		0.14mg

### 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
			女性	100mg/日
1	緑	赤ピーマン		170mg
2	緑	黄ピーマン		150mg
3	緑	パセリ		120mg
	緑	ブロッコリー		120mg
5	淡	カリフラワー		81mg
6	緑	ピーマン		76mg
7	緑	モロヘイヤ		65mg
8	緑	さやえんどう		60mg
9	緑	ししとうがらし		57mg
10	淡	れんこん		48mg

### 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	こまつな		170mg
5	緑	つるむらさき		150mg
6	緑	しゅんぎく		120mg
7	緑	ちんげんさい		100mg
8	淡	サニーレタス		66mg
9	緑	わけぎ		59mg
10	淡	えだまめ		58mg

### 鉄 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		7.5mg
2	緑	こまつな		2.8mg
3	淡	えだまめ		2.7mg
4	緑	ほうれんそう		2.0mg
5	淡	サニーレタス		1.8mg
6	緑	しそ		1.7mg
	緑	しゅんぎく		1.7mg
8	緑	ちんげんさい		1.1mg
9	緑	ブロッコリー		1.0mg
	緑	モロヘイヤ		1.0mg

### カリウム 含有量トップ10

食事摂取基準 目標量			男性	3,000mg以上/日
			女性	2,600mg以上/日
1	緑	パセリ		1,000mg
2	緑	ほうれんそう		690mg
3	緑	みつば		640mg
	芋	さといも		640mg
5	淡	えだまめ		590mg
6	緑	モロヘイヤ		530mg
7	緑	にら		510mg
	淡	にんにく		510mg
9	緑	こまつな		500mg
	緑	しそ		500mg

### 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
			女性	18g以上/日
1	緑	しそ		7.3g
2	緑	パセリ		6.8g
3	淡	にんにく		6.2g
4	緑	モロヘイヤ		5.9g
5	淡	ごぼう		5.7g
6	淡	えだまめ		5.0g
7	緑	ブロッコリー		4.4g
8	淡	生しいたけ		4.2g
9	緑	ししとうがらし		3.6g
10	緑	しゅんぎく		3.2g

【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)」