

栄養成分別野菜ランキング(五訂日本食品標準成分表版)

カロテン
含有量トップ10

一日所要量		1,800 μ g
1	緑 しそ	11,000 μ g
2	緑 モロヘイヤ	10,000 μ g
3	緑 にんじん	8,200 μ g
4	緑 パセリ	7,400 μ g
5	緑 しゅんぎく	4,500 μ g
6	緑 ほうれんそう	4,200 μ g
7	緑 かぼちゃ(西洋)	4,000 μ g
8	緑 にら	3,500 μ g
9	緑 みつば	3,200 μ g
10	緑 こまつな	3,100 μ g

ビタミンB1
含有量トップ10

一日所要量		0.8~1.1mg
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
9	緑 パセリ	0.12mg
10	芋 かんしょ	0.11mg

ビタミンB2
含有量トップ10

一日所要量		1.0~1.2mg
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
6	緑 しゅんぎく	0.16mg
7	淡 えだまめ	0.15mg
	緑 アスパラガス	0.15mg
9	緑 みつば	0.14mg
10	緑 にら	0.13mg

ビタミンC
含有量トップ10

一日所要量		100mg
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	緑 かぼちゃ(西洋)	43mg

カルシウム
含有量トップ10

一日所要量		500~600mg
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 チンゲンサイ	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

一日所要量		12mg
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	淡 ねぎ	1.2mg
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

一日所要量		2,000mg
1	緑 パセリ	1,000mg
2	緑 ほうれんそう	690mg
3	芋 さといも	640mg
4	淡 えだまめ	590mg
5	緑 モロヘイヤ	530mg
	淡 にんにく	530mg
7	緑 にら	510mg
8	緑 みつば	500mg
	緑 こまつな	500mg
	緑 しそ	500mg

食物繊維
含有量トップ10

一日所要量		20~25g
1	緑 しそ	7.3g
2	緑 パセリ	6.8g
3	緑 モロヘイヤ	5.9g
4	淡 ごぼう	5.7g
	淡 にんにく	5.7g
6	淡 えだまめ	5.0g
7	緑 ブロッコリー	4.4g
8	緑 ししとうがらし	3.6g
9	緑 かぼちゃ(西洋)	3.5g
10	淡 生しいたけ	3.5g

【注】順位は主な野菜の順位。含有量は可食部100g当たり。

資料: 科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」より引用