

主な野菜の栄養成分(五訂日本食品標準成分表版)

	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カリウム (mg)	カロテン (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
一日所要量	500~600	12	2,000	1,800~2,000	0.8~1.1	0.1~1.2	100	20~25
緑 アスパラガス	19	0.7	270	380	0.14	0.15	15	1.8
緑 かぼちゃ	15	0.5	450	4,000	0.07	0.09	43	3.5
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 黄ピーマン	8	0.3	200	200	0.04	0.03	150	1.3
緑 赤ピーマン	7	0.4	210	1,100	0.06	0.14	170	1.6
緑 しゅんぎく	120	1.7	460	4,500	0.10	0.16	19	3.2
緑 ちんげんさい	100	0.1	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 トマト	7	0.2	210	540	0.05	0.02	15	1.0
緑 にら	48	0.7	510	3,500	0.06	0.13	19	2.7
緑 にんじん	28	0.2	280	8,200	0.04	0.04	4	2.7
緑 パセリ	290	7.5	1,000	7,400	0.12	0.24	120	6.8
緑 ピーマン	11	0.4	190	400	0.03	0.03	76	2.3
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 みつば	47	0.9	500	3,200	0.04	0.14	13	2.3
緑 ミニトマト	12	0.4	290	960	0.07	0.05	32	1.4
緑 モロヘイヤ	260	1.0	530	10,000	0.18	0.42	65	5.9
緑 わけぎ	59	0.4	230	2,700	0.06	0.10	37	2.8
淡 えだまめ	58	2.7	590	260	0.31	0.15	27	5.0
淡 かぶ(根)	24	0.2	250	0	0.03	0.03	18	1.4
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 きゅうり	26	0.3	200	330	0.03	0.03	14	1.1
淡 ごぼう	46	0.7	320	0	0.05	0.04	3	5.7
淡 サニーレタス	66	1.8	410	2,000	0.10	0.10	17	2.0
淡 しょうが	12	0.5	270	5	0.03	0.02	2	2.1
淡 スイートコーン	3	0.8	290	53	0.15	0.10	8	3.0
淡 セルリー	39	0.2	410	44	0.03	0.03	7	1.5
淡 だいこん	23	0.2	230	0	0.02	0.01	11	1.3
淡 たまねぎ	21	0.2	150	0	0.03	0.01	8	1.6
淡 なす	18	0.3	220	100	0.05	0.05	4	2.2
淡 にんにく	14	0.8	530	0	0.19	0.07	10	5.7
淡 ねぎ	31	1.2	180	14	0.04	0.04	11	2.2
淡 はくさい	43	0.3	220	99	0.03	0.03	19	1.3
淡 レタス	19	0.3	200	240	0.05	0.03	5	1.1
淡 れんこん	20	0.5	440	3	0.10	0.01	48	2.0
淡 生しいたけ	3	0.3	280	0	0.10	0.19	10	3.5
芋 かんしょ	40	0.7	470	23	0.11	0.03	29	2.3
芋 さといも	10	0.5	640	5	0.07	0.02	6	2.3
芋 ばれいしょ	3	0.4	410	0	0.09	0.03	35	1.3
芋 ながいも	17	0.4	430	0	0.10	0.02	6	1.0

(注)栄養成分の含有量は可食部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