

機構から

栄養成分別野菜ランキング トップ10

～ビタミンCは赤ピーマン 、カルシウムはパセリ 、食物繊維はしそ ～

野菜業務部

- 野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康な生活を送る上で欠かせない栄養素が多く含まれています。
- 栄養成分別野菜ランキング含有量トップ10（七訂日本食品標準成分表）をご紹介します。
- 健康な生活の維持には1人1日350グラムの野菜を食べることが推奨されていますが、約70グラム足りません。野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。
- トマト、ピーマン、レタスなど19品目の「おすすめやさしいレシピ集」を公開しています。11月号から旬の野菜のおすすめレシピを掲載します。

野菜について詳しくは

β-カロテン当量		
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	11,000 μg
2	緑 モロヘイヤ	10,000 μg
3	緑 にんじん	8,600 μg
4	緑 パセリ	7,400 μg
5	緑 しゅんぎく	4,500 μg
6	緑 ほうれんそう	4,200 μg
7	緑 にら	3,500 μg
8	緑 こまつな	3,100 μg
9	緑 つるむらさき	3,000 μg
10	緑 わけぎ	2,700 μg

ビタミンB1		
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	0.31 mg
2	淡 にんにく	0.19 mg
3	緑 モロヘイヤ	0.18 mg
4	緑 さやえんどう	0.15 mg
	淡 スイートコーン	0.15 mg
6	緑 アスパラガス	0.14 mg
	緑 ブロッコリー	0.14 mg
8	緑 しそ	0.13 mg
	淡 生しいたけ	0.13 mg
10	緑 パセリ	0.12 mg

ビタミンB2		
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	0.42 mg
2	緑 しそ	0.34 mg
3	緑 パセリ	0.24 mg
	緑 ブロッコリー	0.15 mg
4	緑 ほうれんそう	0.20 mg
	淡 生しいたけ	0.20 mg
7	緑 しゅんぎく	0.16 mg
8	緑 アスパラガス	0.15 mg
	淡 えだまめ	0.15 mg
10	緑 赤ピーマン	0.14 mg

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

カルシウム		
食事摂取基準 推奨量	男性	750～800mg/日
	女性	650mg/日
1	緑 パセリ	290 mg
2	緑 モロヘイヤ	260 mg
3	緑 しそ	230 mg
4	緑 こまつな	170 mg
5	緑 つるむらさき	150 mg
6	緑 しゅんぎく	120 mg
7	緑 ちんげんさい	100 mg
8	淡 サニーレタス	66 mg
9	緑 わけぎ	59 mg
10	淡 えだまめ	58 mg

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

カリウム		
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	1,000 mg
2	緑 ほうれんそう	690 mg
3	緑 みつば	640 mg
3	芋 さといも	640 mg
5	淡 えだまめ	590 mg
6	緑 モロヘイヤ	530 mg
7	緑 にら	510 mg
	淡 にんにく	510 mg
9	緑 こまつな	500 mg
	緑 しそ	500 mg

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



資料：文部科学省「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（2020年版）」

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。

掲載先：https://www.alic.go.jp/y-kanri/yagyomu03_000001_00040.html



<お問い合わせ先>
独立行政法人農畜産業振興機構
野菜業務部 管理課 齋藤・山領
TEL：03-3583-9448