

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 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		0.19mg
	緑 芽キャベツ		0.19mg
6	緑 モロヘイヤ		0.18mg
7	緑 ブロッコリー		0.17mg
8	緑 あさつき		0.15mg
	緑 さやえんどう		0.15mg
	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 ブロッコリー		0.23mg
	緑 芽キャベツ		0.23mg
10	淡 生しいたけ(原木)		0.22mg

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 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
	淡 オレンジピーマン(パプリカ)		150mg
6	緑 ブロッコリー		140mg
7	緑 とうがらし		120mg
	緑 パセリ		120mg
9	緑 なばな		110mg
10	淡 カリフラワー		81mg

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
	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
	緑 タアサイ		120mg

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	淡 そらまめ		2.3mg
	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
9	緑 みつば(根みつば)		1.8mg
	緑 レタス(サニーレタス)		1.8mg

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 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
	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
		女性	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	芋 ばれいしょ		9.8g
5	淡 グリンピース		7.7g
6	緑 しそ		7.3g
7	緑 パセリ		6.8g
8	緑 たで		6.3g
9	淡 にんにく		6.2g
10	緑 モロヘイヤ		5.9g

【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報告「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

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)」