

栄養成分別野菜ランキングの比較 ～日本食品標準成分表2020年版と2015年版～

β-カロテン当量 含有量トップ10

2020年			
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

2015年			
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

2020年			
1	淡	グリーンピース	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

2015年			
1	淡	グリーンピース	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	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

2020年			
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

2015年			
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	芽キャベツ	0.23mg
9	淡	生しいたけ(原木)	0.22mg
10	緑	たで	0.21mg

ビタミンC
含有量トップ10

2020年			
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

2015年			
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
5	緑	とうがらし	120mg
	緑	パセリ	120mg
	緑	ブロッコリー	120mg
8	緑	なばな	110mg
9	淡	カリフラワー	81mg
10	緑	ピーマン	76mg
	淡	にがうり	76mg

カルシウム
含有量トップ10

2020年			
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

2015年			
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

2020年			
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

2015年			
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

2020年			
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

2015年			
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

2020年			
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	グリーンピース	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

2015年			
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	淡	グリーンピース	7.7g
5	緑	しそ	7.3g
6	緑	パセリ	6.8g
7	緑	たで	6.3g
8	淡	にんにく	6.2g
9	緑	モロヘイヤ	5.9g
10	淡	ごぼう	5.7g

【注】順位は主な野菜の順位。含有量は可食部100g当たり。

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)」

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)」