

栄養成分別野菜ランキングトップ10

～ 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)が公表されました ～

- 令和 2 年末に文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会から「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」が公表されました。
- 成分値が更新されたブロッコリーがビタミン B1(7 位)、B2(8 位)、C(6 位)、新規掲載のオレンジピーマンがビタミン C(4 位)、皮つきの成分値となったばれいしょが食物繊維(4 位)に新たにランクインしています。
- 2021 年は国連の「国際果実野菜年」です。厚生労働省の「健康日本 21」では 1 人 1 日 350 g の野菜を食べることが推奨されていますが、小皿 1 皿分の 70g 足りません。
- 機構ホームページで旬の野菜の「おすすめ簡単レシピ」を紹介しています。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な野菜プラス 1 皿で免疫力を維持・向上させましょう。

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		11,000μg
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 しゆんぎく		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

	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
5	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
9	淡 スイートコーン		0.15mg
	緑 たで		0.15mg
	緑 タノ芽		0.15mg

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	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
10	緑 芽キャベツ		0.23mg
	淡 生しいたけ(原木)		0.22mg

ビタミンC

	食事摂取基準 推奨量	男性	100mg/日
		女性	100mg/日
1	緑 ビーマン(トマピー)		200mg
2	緑 赤ビーマン(パプリカ)		170mg
3	緑 芽キャベツ		160mg
4	淡 黄ビーマン(パプリカ)		150mg
5	淡 オレンジビーマン(パプリカ)		150mg
6	緑 ブロッコリー		140mg
7	緑 とうがらし		120mg
8	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

	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
6	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 しゆんぎく		120mg
	緑 タアサイ		120mg

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		7.5mg
2	緑 こまつな		2.8mg
3	淡 えだまめ		2.7mg
4	淡 そらまめ		2.3mg
6	緑 たで		2.3mg
6	緑 みずな		2.1mg
7	緑 とうがらし		2.0mg
8	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

	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

	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)」

(参考)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

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

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
5	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
9	緑	さやえんどう 0.15mg
10	淡	スイートコーン 0.15mg
11	緑	たで 0.15mg
12	緑	タノ芽 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
5	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
8	緑	さやえんどう 0.15mg
9	淡	スイートコーン 0.15mg
10	緑	たで 0.15mg
11	緑	タノ芽 0.15mg

ビタミンB2

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
7	緑	パセリ 0.24mg
8	緑	ブロッコリー 0.23mg
9	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
7	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

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
5	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
8	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
6	緑	パセリ 120mg
7	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
11	淡	にがうり 77mg

カルシウム

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
6	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
10	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
6	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
10	緑	タアサイ 120mg

鉄

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
5	緑	たで 2.3mg
6	緑	みずな 2.1mg
7	緑	とうがらし 2.0mg
8	緑	ほうれんそう 2.0mg
9	緑	みつば(根みつば) 1.8mg
10	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
5	緑	たで 2.3mg
6	緑	みずな 2.1mg
7	緑	とうがらし 2.0mg
8	緑	ほうれんそう 2.0mg
9	緑	みつば(根みつば) 1.8mg
10	緑	レタス(サニーレタス) 1.8mg

カリウム

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(セレバス) 660mg
6	芋	さといも 640mg
7	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(セレバス) 660mg
6	芋	さといも 640mg
7	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

2020年		
1	淡	らっきょう 20.7g
2	淡	エシヤレット 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	エシヤレット 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