

機構から

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～

野菜業務部

- 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グラム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70グラム足りません。
- 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

		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

		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
	緑 あさつき		0.15mg
	緑 さやえんどう		0.15mg
8	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

		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
	緑 なばな		0.24mg
6	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

		男性	100mg/日
		女性	100mg/日
1	緑 ビーマン(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

		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
	緑 こまつな		170mg
5	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

		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

		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
	芋 さといも		640mg
6	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

		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



詳しくは、

alic 野菜

検索

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)」

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

(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			2015年		
1	緑 しそ	11,000μg	1	緑 しそ	11,000μg
2	緑 モロヘイヤ	10,000μg	2	緑 モロヘイヤ	10,000μg
3	緑 にんじん	8,600μg	3	緑 にんじん	8,600μg
4	緑 とうがらし	7,700μg	4	緑 とうがらし	7,700μg
5	緑 パセリ	7,400μg	5	緑 パセリ	7,400μg
6	緑 にんじん(金時)	5,000μg	6	緑 にんじん(金時)	5,000μg
7	緑 たで	4,900μg	7	緑 たで	4,900μg
8	緑 しゅんぎく	4,500μg	8	緑 しゅんぎく	4,500μg
9	緑 ほうれんそう	4,200μg	9	緑 ほうれんそう	4,200μg
10	緑 かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	4,000μg	10	緑 かぼちゃ(西洋かぼちゃ)	4,000μg

ビタミンB1

2020年			2015年		
1	淡 グリンピース	0.39mg	1	淡 グリンピース	0.39mg
2	淡 えだまめ	0.31mg	2	淡 えだまめ	0.31mg
3	淡 そらまめ	0.30mg	3	淡 そらまめ	0.30mg
4	淡 にんにく	0.19mg	4	淡 にんにく	0.19mg
5	緑 芽キャベツ	0.19mg	5	緑 芽キャベツ	0.19mg
6	緑 モロヘイヤ	0.18mg	6	緑 モロヘイヤ	0.18mg
7	緑 ブロッコリー	0.17mg	7	緑 あさつき	0.15mg
8	緑 あさつき	0.15mg	8	緑 さやえんどう	0.15mg
9	緑 さやえんどう	0.15mg	9	淡 スイートコーン	0.15mg
10	淡 スイートコーン	0.15mg	10	緑 たで	0.15mg
	緑 たで	0.15mg		緑 タラノ芽	0.15mg
	緑 タラノ芽	0.15mg			

ビタミンB2

2020年			2015年		
1	淡 わらび	1.09mg	1	淡 わらび	1.09mg
2	緑 モロヘイヤ	0.42mg	2	緑 モロヘイヤ	0.42mg
3	緑 とうがらし	0.36mg	3	緑 とうがらし	0.36mg
4	緑 しそ	0.34mg	4	緑 しそ	0.34mg
5	淡 マッシュルーム	0.29mg	5	淡 マッシュルーム	0.29mg
6	緑 なばな	0.24mg	6	緑 なばな	0.24mg
7	緑 パセリ	0.24mg	7	緑 パセリ	0.24mg
8	緑 ブロッコリー	0.23mg	8	緑 芽キャベツ	0.23mg
9	緑 芽キャベツ	0.23mg	9	淡 生しいたけ(原木)	0.22mg
10	淡 生しいたけ(原木)	0.22mg	10	緑 たで	0.21mg

ビタミンC

2020年			2015年		
1	緑 ビーマン(トマピー)	200mg	1	緑 ビーマン(トマピー)	200mg
2	緑 赤ビーマン(パブリカ)	170mg	2	緑 赤ビーマン(パブリカ)	170mg
3	緑 芽キャベツ	160mg	3	緑 芽キャベツ	160mg
4	淡 黄ビーマン(パブリカ)	150mg	4	淡 黄ビーマン(パブリカ)	150mg
5	淡 オレンジビーマン(パブリカ)	150mg	5	緑 とうがらし	120mg
6	緑 ブロッコリー	140mg	6	緑 パセリ	120mg
7	緑 とうがらし	120mg	7	緑 ブロッコリー	120mg
8	緑 パセリ	120mg	8	緑 なばな	110mg
9	緑 なばな	110mg	9	淡 カリフラワー	81mg
10	淡 カリフラワー	81mg	10	緑 ビーマン	76mg
				淡 にがうり	76mg

カルシウム

2020年			2015年		
1	緑 パセリ	290mg	1	緑 パセリ	290mg
2	緑 モロヘイヤ	260mg	2	緑 モロヘイヤ	260mg
3	緑 しそ	230mg	3	緑 しそ	230mg
4	緑 みずな	210mg	4	緑 みずな	210mg
5	緑 こまつな	170mg	5	緑 こまつな	170mg
6	緑 ルッコラ	170mg	6	緑 ルッコラ	170mg
7	緑 つるむらさき	150mg	7	緑 つるむらさき	150mg
8	淡 はくさい(山東菜)	140mg	8	淡 はくさい(山東菜)	140mg
9	緑 しゅんぎく	120mg	9	緑 しゅんぎく	120mg
10	緑 タアサイ	120mg	10	緑 タアサイ	120mg

鉄

2020年			2015年		
1	緑 パセリ	7.5mg	1	緑 パセリ	7.5mg
2	緑 こまつな	2.8mg	2	緑 こまつな	2.8mg
3	淡 えだまめ	2.7mg	3	淡 えだまめ	2.7mg
4	淡 そらまめ	2.3mg	4	淡 そらまめ	2.3mg
5	緑 たで	2.3mg	5	緑 たで	2.3mg
6	緑 みずな	2.1mg	6	緑 みずな	2.1mg
7	緑 とうがらし	2.0mg	7	緑 とうがらし	2.0mg
8	緑 ほうれんそう	2.0mg	8	緑 ほうれんそう	2.0mg
9	緑 みつば(根みつば)	1.8mg	9	緑 みつば(根みつば)	1.8mg
10	緑 レタス(サニーレタス)	1.8mg	10	緑 レタス(サニーレタス)	1.8mg

カリウム

2020年			2015年		
1	緑 パセリ	1,000mg	1	緑 パセリ	1,000mg
2	緑 とうがらし	760mg	2	緑 とうがらし	760mg
3	淡 食用ゆり	740mg	3	淡 食用ゆり	740mg
4	緑 ほうれんそう	690mg	4	緑 ほうれんそう	690mg
5	芋 さといも(セレバス)	660mg	5	芋 さといも(セレバス)	660mg
6	芋 さといも	640mg	6	芋 さといも	640mg
7	緑 みつば(切みつば)	640mg	7	緑 みつば(切みつば)	640mg
8	芋 さといも(やつがしら)	630mg	8	芋 さといも(やつがしら)	630mg
9	緑 芽キャベツ	610mg	9	緑 芽キャベツ	610mg
10	淡 くわい	600mg	10	淡 くわい	600mg

食物繊維

2020年			2015年		
1	淡 らっきょう	20.7g	1	淡 らっきょう	20.7g
2	淡 エシャレット	11.4g	2	淡 エシャレット	11.4g
3	緑 とうがらし	10.3g	3	緑 とうがらし	10.3g
4	芋 ばれいしょ	9.8g	4	淡 グリンピース	7.7g
5	淡 グリンピース	7.7g	5	緑 しそ	7.3g
6	緑 しそ	7.3g	6	緑 パセリ	6.8g
7	緑 パセリ	6.8g	7	緑 たで	6.3g
8	緑 たで	6.3g	8	淡 にんにく	6.2g
9	淡 にんにく	6.2g	9	緑 モロヘイヤ	5.9g
10	緑 モロヘイヤ	5.9g	10	淡 ごぼう	5.7g



<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