

野菜には栄養素が豊富に含まれています！

															緑の濃い葉茎野菜		葉野菜以外の緑黄色野菜	
	細胞の酸化を防ぐ・細胞を修復する						細胞の炎症を防ぐ (ホモシステインを増やさない)				ナトリウムを尿に排出し、 血圧を下げる		(100g あたりの量)			短鎖脂肪酸の材料	便の材料	
順位	ビタミンA		ビタミンC		ビタミンE		ビタミンB6		葉酸		カリウム		エネルギーになる 炭水化物(g)		エネルギーにならない炭水化物(g)			
															食物繊維 (総量)			
	μg		mg		mg		mg		μg		mg				水溶性	不溶性		
1	モロヘイヤ	840	なばな	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	なばな	340	ほうれんそう	690	モロヘイヤ	2	5.9	1.3	4.6	
2	にんじん	680	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.30	モロヘイヤ	250	モロヘイヤ	530	ごぼう	10	5.2	2.3	3.4	
3	春菊	380	カリフラワー	81	豆苗	3.3	なばな	0.26	ブロッコリー	210	たけのこ	520	オクラ	2	5.0	1.4	3.6	
4	空芯菜	360	豆苗	79	なばな	2.9	カリフラワー	0.23	ほうれんそう	210	にら	510	ブロッコリー	2	5.1	0.9	4.3	
5	ほうれんそう	350	ピーマン	76	にら	2.5	ピーマン	0.19	アスパラガス	190	小松菜	500	なばな	3	4.2	0.7	3.5	
6	豆苗	340	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	豆苗	0.20	春菊	190	水菜	480	かぼちゃ	16	3.5	0.9	2.6	
7	かぼちゃ	330	高菜	69	空芯菜	2.2	水菜	0.18	高菜	180	春菊	460	豆苗	2	3.3	0.2	3.1	
8	にら	290	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	にら	0.16	水菜	140	ブロッコリー	460	春菊	1	3.2	0.8	2.4	
9	つるむらさき	261	水菜	55	水菜	1.8	高菜	0.16	空芯菜	120	れんこん	440	空芯菜	1	3.1	0.4	2.7	
10	小松菜	260	れんこん	48	春菊	1.7	玉ねぎ	0.16	サニーレタス	120	かぼちゃ	420	ほうれんそう	0	3.0	0.7	2.1	
11	高菜	190	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	ほうれん草	0.14	オクラ	110	カリフラワー	410	水菜	2	3.0	0.6	2.4	
12	なばな	180	つるむらさき	41	オクラ	1.2	春菊	0.13	小松菜	110	サニーレタス	410	とうもろこし	15	3.0	0.3	2.7	
13	サニーレタス	170	キャベツ	41	サニーレタス	1.2	とうもろこし	0.12	にら	100	ししとう	340	カリフラワー	3	2.9	0.4	2.5	
14	チンゲン菜	170	小松菜	39	つるむらさき	1.1	アスパラ	0.12	カリフラワー	94	ごぼう	320	にんじん	7	2.8	0.7	2.1	
15	水菜	110	ほうれんそう	35	小松菜	0.9	かぼちゃ	0.12	豆苗	91	ねぎ	320	にら	2	2.7	0.5	2.2	
16	ミニトマト	80	ミニトマト	32	トマト	0.9	小松菜	0.12	とうもろこし	86	高菜	300	ゴーヤ	2	2.6	0.5	2.1	
17	ブロッコリー	67	チンゲン菜	24	ミニトマト	0.9	ねぎ	0.11	つるむらさき	78	にんじん	300	ねぎ	6	2.5	0.3	2.2	
18	オクラ	56	空芯菜	19	高菜	0.8	キャベツ	0.11	キャベツ	78	とうもろこし	290	高菜	2	2.5	0.8	1.7	
19	さやいんげん	49	春菊	19	ピーマン	0.8	つるむらさき	0.11	レタス	73	ミニトマト	290	さやいんげん	3	2.4	0.3	2.1	
20	トマト	45	白菜	19	ゴーヤ	0.8	ミニトマト	0.11	ゴーヤ	72	オクラ	280	ピーマン	3	2.3	0.6	1.7	
21	ピーマン	33	にら	19	チンゲン菜	0.7	にんじん	0.11	ごぼう	68	かぶ	280	なす	3	2.2	0.3	1.9	
22	アスパラガス	31	かぶ	18	ごぼう	0.6	ごぼう	0.10	チンゲン菜	66	アスパラガス	270	つるむらさき	1	2.2	0.6	1.6	
23	きゅうり	28	サニーレタス	17	れんこん	0.6	オクラ	0.10	白菜	61	キャベツ (グリーンボール)	270	サニーレタス	2	2.0	0.6	1.4	
24	レタス	20	アスパラガス	15	にんじん	0.5	空芯菜	0.09	ねぎ	56	さやいんげん	260	れんこん	14	2.0	0.2	1.8	
25	ゴーヤ	17	トマト	15	きゅうり	0.3	れんこん	0.09	さやいんげん	50	チンゲン菜	260	キャベツ	4	2.0	0.4	1.8	
26	なす	8	きゅうり	14	とうもろこし	0.3	白菜	0.09	かぶ	49	ゴーヤ	260	小松菜	1	1.9	0.4	1.5	
27	白菜	8	オクラ	11	なす	0.3	サニーレタス	0.08	かぼちゃ	42	レタス	260	アスパラガス	2	1.8	0.4	1.4	
28	キャベツ	4	大根	11	レタス	0.3	セロリー	0.08	もやし	42	大根	230	玉ねぎ	7	1.5	0.4	1.0	
29	セロリー	4	もやし	11	さやいんげん	0.2	トマト	0.08	ミニトマト	35	なす	220	かぶ	3	1.5	0.3	1.2	
30	とうもろこし	4	ねぎ	11	カリフラワー	0.2	かぶ	0.08	大根	33	白菜	220	セロリー	1	1.5	0.3	1.2	
31	カリフラワー	2	さやいんげん	8	セロリー	0.2	チンゲン菜	0.08	なす	32	トマト	210	大根	3	1.4	0.5	0.9	
32	ねぎ	1	玉ねぎ	8	白菜	0.2	さやいんげん	0.07	セロリー	29	つるむらさき	210	ミニトマト	6	1.4	0.4	1.0	
33	かぶ	0	セロリー	7	キャベツ	0.1	もやし	0.06	ピーマン	26	きゅうり	200	レタス	2	1.3	0.1	1.2	
34	ごぼう	0	とうもろこし	6	玉ねぎ	0.1	ゴーヤ	0.06	きゅうり	25	キャベツ	190	白菜	2	1.3	0.3	1.0	
35	大根	0	レタス	5	もやし	0.1	レタス	0.05	にんじん	23	ピーマン	190	チンゲン菜	1	1.2	0.2	1.0	
36	玉ねぎ	0	にんじん	4	ねぎ	0.1	きゅうり	0.05	トマト	22	もやし	160	きゅうり	2	1.1	0.2	0.9	
37	もやし	0	なす	4	かぶ	0	なす	0.05	玉ねぎ	16	玉ねぎ	150	もやし	2	1.1	0.1	1.0	
38	れんこん	0	ごぼう	3	大根	0	大根	0.04	れんこん	14	豆苗	130	トマト	4	1.0	0.3	0.7	