

8 野菜の成分表

野菜には鉄分やカルシウム、多くのビタミンが含まれます。表は主要野菜の成分です。家族でいろいろな野菜にチャレンジして、家庭菜園を楽しみましょう。

食品名	可食部100gあたり										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			ビタミン				食物繊維 (総量)
				カリウム	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	
							βカロテン				
Kcal	g	mg			μg	mg			g		
1 アスパラガス	22	2.6	0.2	270	19	0.7	370	0.14	0.15	15	1.8
2 カリフラワー	27	3.0	0.1	410	24	0.6	18	0.06	0.11	81	2.9
3 かぼちゃ	49	1.6	0.1	400	20	0.5	700	0.07	0.06	16	2.8
4 きゅうり	14	1.0	0.1	200	26	0.3	330	0.03	0.03	14	1.1
5 キャベツ	23	1.3	0.2	200	43	0.3	49	0.04	0.03	41	1.8
6 ごぼう	65	1.8	0.1	320	46	0.7	1	0.05	0.04	3	5.7
7 サラダ菜	14	1.7	0.2	410	56	2.4	2,200	0.06	0.13	14	1.8
8 さやえんどう	36	3.1	0.2	200	35	0.9	560	0.15	0.11	60	3.0
9 さやいんげん	23	1.8	0.1	260	48	0.7	520	0.06	0.11	8	2.4
10 しゅんぎく	22	2.3	0.3	460	120	1.7	4,500	0.10	0.16	19	3.2
11 ししとう	27	1.9	0.3	340	11	0.5	530	0.07	0.07	57	3.6
12 しそ	37	3.9	0.1	500	230	1.7	11,000	0.13	0.34	26	7.3
13 チンゲンサイ	9	0.6	0.1	260	100	1.1	2,000	0.03	0.07	24	1.2
14 セルリー	15	1.0	0.1	410	39	0.2	44	0.03	0.03	7	1.5
15 たい菜	16	0.9	0.1	340	79	1.1	1,500	0.07	0.07	45	1.6
16 だいこん	25	2.2	0.1	400	260	3.1	3,900	0.09	0.16	53	4.0
17 たまねぎ	37	1.0	0.1	150	21	0.2	1	0.03	0.01	8	1.6

: 各項目のベスト5

食品名	可食部100gあたり										
	エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質			ビタミン				食物繊維(総量)
				カリウム	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	
							βカロテン				
Kcal	g	mg			μg	mg			g		
18 トマト	19	0.7	0.1	210	7	0.2	540	0.05	0.02	15	1.0
19 なんばん	35	3.4	0.1	650	490	2.2	5,100	0.08	0.28	92	5.7
20 ながいも	65	2.2	0.3	430	17	0.4	-	0.10	0.02	6	1.0
21 ながねぎ	28	0.5	0.1	180	31	0.2	14	0.04	0.04	11	2.2
22 にんにく	134	6.0	1.3	530	14	0.8	0	0.19	0.07	10	5.7
23 にんじん	37	0.6	0.1	280	28	0.2	7,700	0.05	0.04	4	2.7
24 にら	21	1.7	0.3	510	48	0.7	3,500	0.06	0.13	19	2.7
25 野沢菜	18	0.9	0.1	390	130	0.8	1,200	0.08	0.10	41	2.0
26 はくさい	14	0.8	0.1	220	43	0.3	92	0.03	0.03	19	1.3
27 パセリ	44	3.7	0.7	1,000	290	7.5	7,400	0.12	0.24	120	6.8
28 ピーマン	22	0.9	0.2	190	11	0.4	400	0.03	0.03	76	2.3
29 ブロッコリー	33	4.3	0.5	380	38	0.7	800	0.14	0.20	120	4.4
30 ほうれんそう	20	2.2	0.4	690	49	0.7	4,200	0.11	0.20	35	2.8
31 みつば	18	1.0	0.1	640	25	0.3	720	0.03	0.09	8	2.5
32 レタス	12	0.6	0.1	200	19	0.3	240	0.05	0.03	5	1.1
33 ゆり	125	3.8	0.1	740	10	1.0	0	0.08	0.07	9	5.4
34 いちご	34	0.9	0.1	170	17	0.3	17	0.03	0.02	62	1.4

「五訂日本食品標準成分表」より