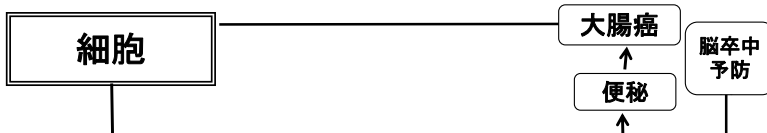


普段よく使っている野菜の栄養素



順位	蛋白質代謝に必要																					
	細胞の入れ替えの時のコピー機	細胞の核を作る	酸化を防ぐ		神経伝達物質作る	便の成分糖・脂の吸収阻止する	血圧の低下ナトリウムの排泄を促す	細胞がエネルギーやタンパク質を作るとき必要	酸素を運ぶ	細胞分裂	炭水化物											
	ビタミンA μg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ビタミンB6 mg	食物繊維 g	カリウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	カルシウム mg	炭水化物 g											
1	モロヘイヤ	840	菜の花	340	菜の花	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	モロヘイヤ	5.9	ほうれんそう	690	ほうれんそう	69	菜の花	2.9	モロヘイヤ	260	かぼちゃ	20.6
2	人参	680	モロヘイヤ	250	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.27	ごぼう	5.2	おかひじき	680	ごぼう	54	小松菜	2.8	水菜	210	とうもろこし(ゆで)	18.6
3	春菊	380	ブロッコリー	210	カリフラワー	81	菜の花	2.9	菜の花	0.26	オクラ	5.0	モロヘイヤ	530	おかひじき	51	水菜	2.1	小松菜	170	れんこん	15.5
4	ほうれんそう	350	ほうれんそう	210	ピーマン	76	にら	2.5	カリフラワー	0.23	ブロッコリー	4.4	にら	510	オクラ	51	ほうれんそう	2.0	菜の花	160	ごぼう	15.4
5	かぼちゃ	330	アスパラガス	190	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	かぼちゃ	0.22	菜の花	4.2	小松菜	500	モロヘイヤ	46	春菊	1.7	おかひじき	150	人参	9.0
6	にら	290	春菊	190	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	ピーマン	0.19	かぼちゃ	3.5	水菜	480	とうもろこし(ゆで)	38	おかひじき	1.3	春菊	120	たまねぎ	8.8
7	おかひじき	280	水菜	140	水菜	55	水菜	1.8	水菜	0.18	たけのこ(ゆで)	3.3	たけのこ(ゆで)	470	水菜	31	ブロッコリー	1.0	オクラ	92	ミニトマト	7.2
8	小松菜	260	オクラ	110	れんこん	48	春菊	1.7	たまねぎ	0.16	春菊	3.2	春菊	460	菜の花	29	モロヘイヤ	1.0	ほうれんそう	49	ねぎ	7.2
9	菜の花	180	小松菜	110	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	にら	0.16	とうもろこし(ゆで)	3.1	かぼちゃ	450	春菊	26	とうもろこし(ゆで)	0.8	さやいんげん	48	オクラ	6.6
10	水菜	110	にら	100	キャベツ	41	オクラ	1.2	ほうれんそう	0.14	水菜	3.0	れんこん	440	ブロッコリー	26	アスパラガス	0.7	にら	48	モロヘイヤ	6.3
11	ミニトマト	80	カリフラワー	94	小松菜	39	おかひじき	1.0	春菊	0.13	ほうれんそう	2.8	カリフラワー	410	かぼちゃ	25	さやいんげん	0.7	ごぼう	46	菜の花	5.8
12	ブロッコリー	67	おかひじき	93	ほうれんそう	35	たけのこ(ゆで)	1.0	アスパラガス	0.12	人参	2.7	セロリー	410	さやいんげん	23	ごぼう	0.7	キャベツ	43	たけのこ(ゆで)	5.5
13	オクラ	56	とうもろこし(ゆで)	86	ミニトマト	32	小松菜	0.9	小松菜	0.12	にら	2.7	なばな	390	カリフラワー	18	にら	0.7	白菜	43	ブロッコリー	5.2
14	さやいんげん	49	キャベツ	78	おかひじき	21	トマト	0.9	とうもろこし(ゆで)	0.12	ゴーヤ	2.6	ブロッコリー	360	にら	18	カリフラワー	0.6	セロリー	39	カリフラワー	5.2
15	トマト	45	レタス	73	春菊	19	ミニトマト	0.9	人参	0.11	おかひじき	2.5	ごぼう	320	なす	17	オクラ	0.5	ブロッコリー	38	キャベツ	5.2
16	ピーマン	33	ゴーヤ	72	白菜	19	ピーマン	0.8	キャベツ	0.11	カリフラワー	2.5	とうもろこし(ゆで)	290	れんこん	16	かぼちゃ	0.5	ねぎ	31	さやいんげん	5.1
17	アスパラガス	31	ごぼう	68	にら	19	ゴーヤ	0.8	ミニトマト	0.11	さやいんげん	2.4	ミニトマト	290	きゅうり	15	れんこん	0.5	人参	27	なす	5.1
18	きゅうり	28	たけのこ(ゆで)	63	かぶ	18	ごぼう	0.6	ねぎ	0.11	ピーマン	2.3	アスパラガス	270	キャベツ	14	たけのこ(ゆで)	0.4	きゅうり	26	ピーマン	5.1
19	レタス	20	白菜	61	アスパラガス	15	れんこん	0.6	オクラ	0.10	ねぎ	2.2	人参	270	ゴーヤ	14	もやし	0.4	かぶ	24	かぶ	4.8
20	ゴーヤ	17	ねぎ	56	トマト	15	人参	0.5	ごぼう	0.10	なす	2.2	オクラ	260	ミニトマト	13	ピーマン	0.4	カリフラワー	24	水菜	4.8

緑黄食野菜(葉物)
 土の中にできるもの