

# 野菜の成分表

野菜100g中の含有量						
食品名	※1				※2	
	カルシウム／リン	カルシウム (mg)	リン (mg)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	シュウ酸 (mg)
かぶ・葉一生	6.0	250	42	2.9	2.3	50~67
つるむらさき・茎葉一生	5.4	150	28	2.2	0.7	?
ケール・葉一生	4.9	220	45	3.7	2.1	20
ルッコラ・葉一生	4.3	170	40	2.6	1.9	?
葉だいこん・葉一生	4.0	170	43	2.6	2	?
こまつな・葉一生	3.8	170	45	1.9	1.5	51
おかひじき・茎葉一生	3.8	150	40	2.5	1.4	20
チンゲンサイ・葉一生	3.7	100	27	1.2	0.6	95
水菜・葉一生	3.3	210	64	3	2.2	?
なずな・葉一生	3.2	290	92	5.4	4.3	?
しゅんぎく・葉一生	2.7	120	44	3.2	2.3	?
モロヘイヤ・茎葉一生	2.4	260	110	5.9	4.8	163
クレソン・茎葉一生	1.9	110	57	2.5	2.1	310
よもぎ・葉一生	1.8	180	100	7.8	5.2	?
にんじん・葉にんじん・葉一生	1.8	92	52	2.7	1.1	?
キャベツ・結球葉一生	1.6	43	27	1.8	1.3	100~470
オクラ・果実一生	1.6	92	58	5	2.1	?
にら・葉一生	1.5	48	31	2.7	1.7	?
だいこん・根、皮むき一生	1.4	23	17	1.3	0.4	480
根深ねぎ・葉、軟白一生	1.3	36	27	2.5	1.4	?
だいこん・根、皮つき一生	1.3	24	18	1.4	0.5	?
はくさい・結球葉一生	1.3	43	33	1.3	0.8	?
絹ごし豆腐	1.1	75	68	0.9	5.3	?
にんじん・根、皮つき一生	1.1	28	26	2.8	0.7	500
木綿豆腐	1.1	93	88	1.1	7	?
ほうれんそう・葉、通年平均一生	1.0	49	47	2.8	2.2	773~970
あしたば・茎葉一生	1.0	65	65	5.6	3.3	?
セロリ・葉柄一生	1.0	39	39	1.5	0.4	?
かいわれだいこん・芽生え一生	0.9	54	61	1.9	2.1	50
レタス・レタス・結球葉一生(土耕)	0.9	19	22	1.1	0.6	330
かぶ・根、皮付き一生	0.9	24	28	1.5	0.7	210
さつまいも・皮つき-蒸し	0.9	40	47	3.8	0.9	240
きゅうり・果実一生	0.7	26	36	1.1	1	20
青ピーマン・果実一生	0.5	11	22	2.3	0.9	?
かぼちゃ(日本)果実-ゆで	0.5	24	50	3.6	1.9	?
かぼちゃ(日本)果実一生	0.5	20	42	2.8	1.6	?
ブロッコリー・花序一生	0.5	50	110	5.1	5.4	190~310
えだまめ-ゆで	0.4	76	170	4.6	11.5	?
アルファルファもやし一生	0.4	14	37	1.4	1.6	?
カリフラワー・花序一生	0.4	24	68	2.9	3	150~279
トマト・赤色トマト・果実一生	0.3	7	26	1	0.7	50
レンズまめ-ゆで	0.1	27	190	9.4	11.2	?
じゃがいも、皮なし-蒸し	0.1	5	38	3.5	1.9	?
にんにく・りん茎一生	0.1	14	160	6.2	6.4	?
スイートコーン・未熟種子-ゆで	0.1	5	100	3.1	3.5	?
こめ・精白米・もち米(水稲)	0.1	5	100	0.5	6.4	?
小麦はいが	0.0	42	1100	14.3	32	?
こめ・玄米(水稲)	0.0	9	290	3	6.8	?