

# 野菜の栄養素別ランキング

～野菜50gあたりの栄養素量～

順位	蛋白質代謝に必要											参考								
	細胞の入れ替えの時のコピー & 視力維持		細胞の核を作る		酸化を防ぐ		便の成分 糖・脂の 吸収阻止する		神経伝達 物質作る		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蛋白質 を作る時必要		酸素を運ぶ		細胞分裂		参考 (季節などによって 変わります)	
	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維	ビタミンB6	カリウム	マグネシウム	鉄	カルシウム	炭水化物	g		g						
50～69歳:男	850	240	100	7.0	20以上	1.4	2,500	350	7.5	700	g		g							
69歳:女	700	240	100	6.5	18以上	1.2	2,000	290	6.5 (10.5)	650	g		g							
1	モロヘイヤ	なばな	なばな	モロヘイヤ	たけのこ (ゆで)	モロヘイヤ	ほうれんそう	ほうれんそう	だいこん・葉	だいこん・葉	さつまいも	えのきたけ	だいこん・葉	えのきたけ	えのきたけ	1束	80	えのきたけ	1束	80
2	にんじん	モロヘイヤ	ブロッコリー	だいこん・葉	モロヘイヤ	ブロッコリー	さといも	ごぼう	なばな	モロヘイヤ	かぼちゃ	モロヘイヤ	かぼちゃ	かぼちゃ	1本	5	オクラ	1本	5	
3	トウモロコシ	ブロッコリー	カリフラワー	なばな	ごぼう	なばな	モロヘイヤ	オクラ	ごまつな	ケール	じゃがいも	ケール	じゃがいも	じゃがいも	1個	600	かぼちゃ	1個	600	
4	春菊	ほうれんそう	ケール	かぼちゃ	オクラ	カリフラワー	にら	モロヘイヤ	ほうれんそう	ごまつな	れんこん	ほうれんそう	れんこん	ごぼう	1株	350	カリフラワー	1株	350	
5	ほうれんそう	春菊	にがうり	にら	にら	ブロッコリー	かぼちゃ	ごまつな	ケール	春菊	なばな	なばな	なばな	ごぼう	1個	700	キャベツ	1個	700	
6	かぼちゃ	トウモロコシ	ピーマン	もやし	もやし	なばな	トウモロコシ	リーフレタス	なばな	えのきたけ	春菊	春菊	さといも	きゅうり	中1本	80	きゅうり	中1本	80	
7	だいこん・葉	だいこん・葉	トウモロコシ	ブロッコリー	だいこん・葉	ピーマン	さつまいも	ブロッコリー	ブロッコリー	ごねぎ	にんじん	にんじん	にんじん	ごねぎ	ケール		ケール			
8	にら	ごねぎ	モロヘイヤ	トウモロコシ	えのきたけ	じゃがいも	たけのこ (ゆで)	春菊	トウモロコシ	オクラ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	ごぼう	1本	150	ごぼう	1本	150	
9	ごまつな	わけぎ	だいこん・葉	ケール	しめじ	だいこん・葉	春菊	かぼちゃ	リーフレタス	わけぎ	えのきたけ	えのきたけ	わけぎ	ごまつな	1束	300	ごまつな	1束	300	
10	ケール	ケール	れんこん	ほうれんそう	ケール	わけぎ	かぼちゃ	さつまいも	モロヘイヤ	リーフレタス	わけぎ	わけぎ	わけぎ	ごまつな	1束	300	ごまつな	1束	300	
11	わけぎ	オクラ	ごねぎ	リーフレタス	かぼちゃ	たまねぎ	れんこん	もやし	ごねぎ	ごぼう	ごねぎ	ごねぎ	ごぼう	さつまいも	中1本	200	さつまいも	中1本	200	
12	リーフレタス	ごまつな	かぼちゃ	わけぎ	生しいたけ	にら	ケール	わけぎ	ケール	ほうれんそう	長ねぎ	長ねぎ	長ねぎ	さといも	1個	35	さといも	1個	35	
13	ごねぎ	リーフレタス	キャベツ	春菊	春菊	ケール	カリフラワー	だいこん・葉	ごぼう	にら	オクラ	オクラ	オクラ	しめじ	1パック	80	しめじ	1パック	80	
14	なばな	にら	ごまつな	さつまいも	トウモロコシ	ほうれんそう	じゃがいも	じゃがいも	にら	キャベツ	モロヘイヤ	モロヘイヤ	モロヘイヤ	じゃがいも	1個	100	じゃがいも	1個	100	
15	ミニトマト	カリフラワー	わけぎ	オクラ	オクラ	ごねぎ	だいこん・葉	さといも	カリフラワー	はくさい	なばな	なばな	なばな	春菊			春菊			
16	ブロッコリー	もやし	じゃがいも	ミニトマト	ほうれんそう	春菊	なばな	カリフラワー	オクラ	さつまいも	ケール	ケール	ケール	だいこん・葉			だいこん・葉			
17	オクラ	キャベツ	ほうれんそう	ごねぎ	わけぎ	えのきたけ	ブロッコリー	にら	かぼちゃ	ブロッコリー	たけのこ (ゆで)	たけのこ (ゆで)	たけのこ (ゆで)	だいこん・根	中1本	800	だいこん・根	中1本	800	
18	トマト	えのきたけ	ミニトマト	トマト	にら	ごまつな	えのきたけ	トウモロコシ	もやし	長ねぎ	ごねぎ	ごねぎ	ごねぎ	たけのこ (ゆで)	小1本	200	たけのこ (ゆで)	小1本	200	
19	ピーマン	レタス	さつまいも	ごまつな	にんじん	キャベツ	ごぼう	なす	れんこん	にんじん	だいこん・葉	だいこん・葉	だいこん・葉	たまねぎ	中1個	200	たまねぎ	中1個	200	
20	きゅうり	にがうり	リーフレタス	たけのこ (ゆで)	にがうり	生しいたけ	ごねぎ	ごねぎ	しめじ	きゅうり	カリフラワー	カリフラワー	カリフラワー	トウモロコシ			トウモロコシ			
21	レタス	ごぼう	にら	にがうり	もやし	長ねぎ	しめじ	れんこん	じゃがいも	カリフラワー	キャベツ	キャベツ	キャベツ	トマト	中1個	100	トマト	中1個	100	
22	にがうり	たけのこ (ゆで)	はくさい	ピーマン	ごねぎ	ミニトマト	ミニトマト	えのきたけ	たけのこ (ゆで)	だいこん・根	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	なす	1個	80	なす	1個	80	
23	なす	はくさい	春菊	カリフラワー	さつまいも	にんじん	生しいたけ	きゅうり	生しいたけ	もやし	なす	なす	なす	なばな			なばな			
24	はくさい	長ねぎ	トマト	ごぼう	さといも	オクラ	にんじん	リーフレタス	にがうり	たまねぎ	ピーマン	ピーマン	ピーマン	にがうり	1本	150	にがうり	1本	150	
25	キャベツ	さつまいも	きゅうり	さといも	ピーマン	ごぼう	オクラ	キャベツ	ピーマン	れんこん	しめじ	しめじ	しめじ	にら	1束	80	にら	1束	80	
26	カリフラワー	かぼちゃ	だいこん・根	にんじん	なす	リーフレタス	にがうり	生しいたけ	ミニトマト	レタス	生しいたけ	生しいたけ	生しいたけ	にんじん	1本	80	にんじん	1本	80	
27	さつまいも	生しいたけ	長ねぎ	レタス	長ねぎ	はくさい	だいこん・根	にがうり	わけぎ	なす	トマト	トマト	トマト	はくさい	1葉	100	はくさい	1葉	100	
28	たけのこ (ゆで)	ミニトマト	オクラ	きゅうり	れんこん	れんこん	わけぎ	ミニトマト	キャベツ	トウモロコシ	トウモロコシ	トウモロコシ	トウモロコシ	ピーマン	1個	40	ピーマン	1個	40	
29	長ねぎ	だいこん・根	たけのこ (ゆで)	なす	ごまつな	しめじ	なす	ごまつな	きゅうり	たけのこ (ゆで)	だいこん・根	だいこん・根	だいこん・根	ブロッコリー	1株	150	ブロッコリー	1株	150	
30	ごぼう	なす	生しいたけ	はくさい	リーフレタス	トマト	はくさい	しめじ	さといも	かぼちゃ	にら	にら	にら	ほうれんそう	1束	200	ほうれんそう	1束	200	
31	さといも	さといも	たまねぎ	キャベツ	キャベツ	もやし	トマト	たけのこ (ゆで)	なす	にがうり	にがうり	にがうり	にがうり	ミニトマト	1個	5	ミニトマト	1個	5	
32	たまねぎ	しめじ	しめじ	たまねぎ	たまねぎ	たけのこ (ゆで)	トウモロコシ	長ねぎ	長ねぎ	ミニトマト	春菊	春菊	春菊	もやし	1袋	200	もやし	1袋	200	
33	えのきたけ	(0)	ピーマン	さといも	長ねぎ	だいこん・根	にがうり	キャベツ	ピーマン	はくさい	ピーマン	ピーマン	ピーマン	モロヘイヤ			モロヘイヤ			
34	しめじ	(0)	きゅうり	もやし	じゃがいも	ミニトマト	レタス	きゅうり	だいこん・根	レタス	さといも	さといも	さといも	リーフレタス			リーフレタス			
35	じゃがいも	(0)	トマト	レタス	れんこん	じゃがいも	きゅうり	レタス	にんじん	さつまいも	トマト	ほうれんそう	ほうれんそう	レタス	1個	80	レタス	1個	80	
36	だいこん・根	(0)	じゃがいも	なす	えのきたけ	はくさい	なす	ピーマン	はくさい	だいこん・根	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	れんこん	中1節	200	れんこん	中1節	200	
37	生しいたけ	(0)	たまねぎ	にんじん	しめじ	きゅうり	だいこん・根	長ねぎ	たまねぎ	たまねぎ	生しいたけ	生しいたけ	生しいたけ	わけぎ			わけぎ			
38	もやし	(0)	れんこん	ごぼう	だいこん・根	レタス	さつまいも	もやし	トマト	しめじ	もやし	もやし	もやし	根深ねぎ	中1本	100	根深ねぎ	中1本	100	
39	れんこん	(0)	にんじん	えのきたけ	生しいたけ	トマト	さといも	たまねぎ	レタス	にんじん	えのきたけ	レタス	レタス	生しいたけ	1個	10	生しいたけ	1個	10	

緑黄色野菜      その他の野菜      いも類      きのこと類

※緑黄色野菜：原則として可食部100g当たりカロチン含量が600μg以上の野菜  
 ※栄養素の量は可食部50g当たり  
 ※Tr・・・0ではない。微量に含まれるが最小記載量に満たないもの。  
 ※(0)・・・成分分析は行ってないが、0と推定されるもの。