野菜ジュースは野菜の替わりなるのか

野菜ジュースの中身

	重量 g（mℓ）	ネルギー kcal	炭水化物 g	糖質 g	食物繊維 g	ﾋﾞﾀﾐﾝA μg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
野菜生活100 ベリーサラダ	200	83	20.5	19.7	0～1.5	100～900	
充実野菜 緑黄色野菜 ミックス	200	72	17.8	16.4	0.2～2	393～1483	
野菜生活100 オリジナル	200	68	16.9	15.7	0.3～2	360～1400	46～140
充実野菜 緑の野菜ミックス	200	75	18.7	糖類 16.0			
野菜1日 これ1本	200	68	15.7	13.7	1.1～2.9	270～1400	
グリーン スムージー	330	136	34.7	31.5	2.1～4.3		100～300

（ホームページより作成　空欄は記載なし）

2021.5.30

葉酸 μg
0～40
1～52
0～48
10～83
0～19