野菜の特徴　②

葉茎菜類　果菜類　根菜類

100ｇ当たりの量

順位	炭水化物		食物繊維				糖質		ビタミンA		ビタミンC		ビタミンE		ビタミンB6		葉酸	
				水溶性	不溶性	総量												
	g		g				g		μg		mg		mg		mg		μg	
1	かぼちゃ	21	モロヘイヤ	1.3	4.6	5.9	かぼちゃ	17	モロヘイヤ	840	なばな	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	なばな	340
2	とうもろこし	17	ごぼう	2.3	3.4	5.2	とうもろこし	13	にんじん	680	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.30	モロヘイヤ	250
3	れんこん	16	オクラ	1.4	3.6	5.0	れんこん	14	春菊	380	カリフラワー	81	豆苗	3.3	なばな	0.26	ブロッコリー	210
4	ごぼう	15	ブロッコリー	0.9	4.3	4.4	ごぼう	10	ほうれんそう	350	豆苗	79	なばな	2.9	カリフラワー	0.23	ほうれんそう	210
5	にんじん	9	なばな	0.7	3.5	4.2	玉ねぎ	7	豆苗	340	ピーマン	76	にら	2.5	ピーマン	0.20	アスパラガス	190
6	玉ねぎ	9	かぼちゃ	0.9	2.6	3.5	オクラ	7	かぼちゃ	330	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	豆苗	0.20	春菊	190
7	ミニトマト	7	豆苗			3.3	ミニトマト	6	にら	290	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	水菜	0.20	水菜	140
8	ねぎ	7	春菊	0.8	2.4	3.2	にんじん	6	おかひじき	280	水菜	55	水菜	1.8	にら	0.16	サニーレタス	120
9	オクラ	7	とうもろこし	0.3	2.7	3.0	ねぎ	5	小松菜	260	れんこん	48	春菊	1.7	玉ねぎ	0.16	オクラ	110
10	モロヘイヤ	6	水菜	0.6	2.4	3.0	トマト	4	なばな	180	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	ほうれん草	0.14	小松菜	110
11	なばな	6	ほうれんそう	0.7	2.1	3.0	なばな	2	サニーレタス	170	キャベツ	41	オクラ	1.2	春菊	0.13	にら	100
12	ブロッコリー	5	にんじん	0.7	2.1	3.0	カリフラワー	3	水菜	110	小松菜	39	サニーレタス	1.2	とうもろこし	0.12	カリフラワー	94
13	カリフラワー	5	にら	0.5	2.2	3.0	キャベツ	3	ミニトマト	80	ほうれんそう	35	おかひじき	1.0	アスパラ	0.12	おかひじき	93
14	キャベツ	5	ゴーヤ	0.5	2.1	2.6	さやいんげん	3	ブロッコリー	67	ミニトマト	32	小松菜	0.9	かぼちゃ	0.12	豆苗	91
15	さやいんげん	5	おかひじき	0.5	2.0	2.5	なす	3	オクラ	56	おかひじき	21	トマト	0.9	小松菜	0.12	とうもろこし	86
16	なす	5	カリフラワー	0.4	2.5	2.9	ピーマン	3	さやいんげん	49	春菊	19	ミニトマト	0.9	ねぎ	0.11	キャベツ	78
17	ピーマン	5	さやいんげん	0.3	2.1	2.4	かぶ	3	トマト	45	白菜	19	ピーマン	0.8	キャベツ	0.11	レタス	73
18	かぶ	5	ピーマン	0.6	1.7	2.3	大根	3	ピーマン	33	にら	19	ゴーヤ	0.8	ミニトマト	0.11	ゴーヤ	72
19	水菜	5	ねぎ	0.3	2.2	2.5	水菜	2	アスパラガス	31	かぶ	18	ごぼう	0.6	にんじん	0.11	ごぼう	68
20	トマト	5	なす	0.3	1.9	2.2	アスパラガス	2	きゅうり	28	サニーレタス	17	れんこん	0.6	ごぼう	0.10	白菜	61
21	大根	4	れんこん	0.2	1.8	2.0	セロリー	2	レタス	20	アスパラガス	15	にんじん	0.5	オクラ	0.10	ねぎ	56
22	にら	4	サニーレタス	0.6	1.4	2.0	白菜	2	ゴーヤ	17	トマト	15	きゅうり	0.3	れんこん	0.10	さやいんげん	50
23	豆苗	4	小松菜	0.4	1.5	1.9	きゅうり	2	なす	8	きゅうり	14	とうもろこし	0.3	白菜	0.10	かぶ	49
24	アスパラガス	4	アスパラガス	0.4	1.4	1.8	レタス	2	白菜	8	オクラ	11	なす	0.3	セロリー	0.10	かぼちゃ	42
25	春菊	4	キャベツ	0.4	1.8	2.0	にら	1	キャベツ	4	大根	11	レタス	0.3	トマト	0.10	もやし	42
26	ゴーヤ	4	玉ねぎ	0.4	1.0	1.5	豆苗	1	セロリー	4	もやし	11	さやいんげん	0.2	かぶ	0.10	ミニトマト	35
27	おかひじき	3	かぶ	0.3	1.2	1.5	春菊	1	とうもろこし	4	ねぎ	11	カリフラワー	0.2	サニーレタス	0.10	大根	33
28	セロリー	3	セロリー	0.3	1.2	1.5	ゴーヤ	1	カリフラワー	2	さやいんげん	8	セロリー	0.2	さやいんげん	0.07	なす	32
29	白菜	3	もやし	0.1	1.4	1.4	おかひじき	1	ねぎ	1	玉ねぎ	8	白菜	0.2	もやし	0.06	セロリー	29
30	サニーレタス	3	大根	0.5	0.9	1.4	サニーレタス	1	かぶ	0	セロリー	7	キャベツ	0.1	ゴーヤ	0.06	ピーマン	26
31	ほうれんそう	3	ミニトマト	0.4	1.0	1.4	もやし	1	ごぼう	0	とうもろこし	6	玉ねぎ	0.1	レタス	0.05	きゅうり	25
32	きゅうり	3	白菜	0.3	1.0	1.3	小松菜	1	大根	0	レタス	5	もやし	0.1	きゅうり	0.05	にんじん	23
33	レタス	3	きゅうり	0.2	0.9	1.1	ブロッコリー	1	玉ねぎ	0	にんじん	4	ねぎ	0.1	なす	0.05	トマト	22
34	もやし	3	レタス	0.1	1.0	1.1	ほうれんそう	0	もやし	0	なす	4	かぶ	0	おかひじき	0.04	玉ねぎ	16
35	小松菜	2	トマト	0.3	0.7	1.0	モロヘイヤ	0	れんこん	0	ごぼう	3	大根	0	大根	0.04	れんこん	14