

日本人における野菜の摂取量ランキングとプラス1皿で期待できる各栄養素の摂取量

(参考)厚生労働省「日本人における野菜の摂取量ランキング(1歳以上)」

<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000096137.pdf>

順位	野菜	70gの目安	目安基準	参考料理と目安量	生70gに含まれる栄養素										生70gを「ゆで」後に含まれる栄養素									
					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	ビタミンA ^{*1} (μg)	βカロテン(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	食物繊維 ^{*2} (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	ビタミンA ^{*1} (μg)	βカロテン(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	食物繊維 ^{*2} (g)
1	だいこん	直径8cm位で厚さ2cm	M 1000g/本	おでん 1個	13	0.3	0.1	2.9	161	0	0	23	8	0.9	11	0.3	0.1	2.4	127	0	0	20	6	1.1
2	たまねぎ	中玉の1/3個	M 200g/個	カレーライス 1皿分	26	0.7	0.1	6.2	105	0	1	11	6	1.1	20	0.5	0.1	4.6	69	0	1	7	3	1.1
3	キャベツ	外側の大きめな葉で2枚	M 1020g/個	・付け合せ(揚げ物等の) ・ロールキャベツ 1皿分 1個	16	0.9	0.1	3.6	140	3	35	55	29	1.3	13	0.6	0.1	2.9	57	3	36	30	11	1.3
4	白菜	外側の大きめな葉で1枚	M 1500g/個	スープ スープ皿1杯分	10	0.6	0.1	2.2	154	6	69	43	13	0.9	6	0.4	0.1	1.5	81	6	66	21	5	0.7
5	にんじん	直径4cm位で厚さ7cm	M 150g/個	野菜の煮物 中鉢1皿 (乱切りで10切れ)	26	0.4	0.1	6.3	189	476	5740	16	3	1.8	24	0.4	0.1	5.9	146	438	5237	12	1	1.8
6	ほうれん草	1/2束	200~270g/束	お浸し 小鉢1皿	14	1.5	0.3	2.2	483	245	2940	147	25	2.0	13	1.3	0.3	2.0	240	221	2646	54	9	1.8
7	トマト	直径7~8cm位で1/2個	M 170g/個	冷やしトマト 小皿1つ	13	0.5	0.1	3.3	147	32	378	15	11	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	きゅうり	中1本	M 100g/個	酢の物 小鉢1皿	10	0.7	0.1	2.1	140	20	231	18	10	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	かぼちゃ ^{*3}	1/16個	M 1300g/個	煮物 小鉢1皿	64	1.3	0.2	14.4	315	231	2800	29	30	2.5	64	1.1	0.2	14.6	295	226	2744	26	22	2.8
10	レタス	外側の大きめな葉で3~4枚	M 400g/個	サラダ 中鉢1皿	8	0.4	0.1	2.0	140	14	168	51	4	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	もやし ^{*4}	1/3袋	200~300g/袋	・炒め物 ・ナムル 小皿1つ	10	1.2	0.1	1.8	48	0	4	29	6	0.9	7	0.9	0.0	1.4	14	0	3	19	1	0.9
12	根深ねぎ	1本	100g/本	鍋物:斜め切り 1個10g 小鉢1つに3個×2杯	20	0.4	0.1	5.0	126	1	10	39	8	1.5	20	0.9	0.1	4.8	105	4	48	37	7	1.8
13	ブロッコリー	1/3房	M 250~300g/房	ゆでブロッコリー 小皿1つ	23	3.0	0.4	3.6	252	47	567	147	84	3.1	21	2.7	0.3	3.3	139	49	593	92	41	2.9
14	ピーマン ^{*5}	3個	M 30g/個	肉詰め 6個	15	0.6	0.1	3.6	133	23	280	18	53	1.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	ごぼう	1/3本	M 200g/本、L 300g/本	きんぴらごぼう 小鉢1皿	46	1.3	0.1	10.8	224	0	1	48	2	4.0	37	1.0	0.1	8.8	134	0	0	39	1	3.9
16	なす	中1本	M 80~90g/本	・焼きナス ・茄子のしぎ焼 中鉢1皿	15	0.8	0.1	3.6	154	6	70	22	3	1.5	13	0.7	0.1	3.2	126	6	69	15	1	1.5
17	こまつな	1/2袋	200~250g/袋、400g/束	・お浸し ・胡麻和え 小皿1つ	10	1.1	0.1	1.7	350	182	2170	77	27	1.3	9	1.0	0.1	1.8	86	160	1910	53	13	1.5
18	かぶ	直径5~6cm1個	M 80g/個	・煮物 ・サラダ 小鉢1皿	15	0.4	0.1	3.4	175	0	0	34	13	1.0	14	0.4	0.1	3.2	156	0	0	35	10	1.1
19	れんこん	直径9cm位で厚さ3cm	200g/節	筑前煮 小皿1つ	46	1.3	0.1	10.9	308	0	2	10	34	1.4	42	0.8	0.1	10.3	153	0	2	5	11	1.5
20	チンゲンサイ	1株	100g/株	・からしあえ ・クリーム煮 小鉢1皿	6	0.4	0.1	1.4	182	119	1400	46	17	0.8	6	0.4	0.1	1.2	125	109	1292	27	8	0.8

(注)平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。

ジュース類、加工品は除く。

*1 レチノール活性当量

*2 総量

*3 西洋かぼちゃ、日本かぼちゃの摂取量合計による順位であるが、西洋かぼちゃの成分値で計算

*4 大豆もやし、ブラックマツペもやし、緑豆もやしの摂取量合計による順位であるが、緑豆もやしの成分値で計算

*5 青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンの摂取量合計による順位であるが、青ピーマンの成分値で計算

(出典)

文部科学省科学技術・学術審議会 資源調査分科会.日本食品標準成分表2015年版(七訂).全国官報販売協同組合.2015.589p.

牧野直子.FOOD&COOKING DATA エネルギー早わかり.第3版.女子栄養大学出版社.2014.191p.

牧野直子.FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり.第1版第2刷.女子栄養大学出版社.2002.191p.

松本仲子.調理のためのベシックデータ.第4版.女子栄養大学出版社.2012.184p.

茨城県農林水産部産地振興課.茨城県青果物標準出荷規格.茨城県.2015.71p.

山梨県農政部果樹食品流通課."山梨県青果物標準出荷規格".山梨県ホームページ.2016.<https://www.pref.yamanashi.jp/kaju/syukkakikaku.html>.(参照2016-01-27).

札幌ホクレン青果株式会社."野菜標準全道統一規格(ホクレン発行)".札幌ホクレン青果株式会社ホームページ.2016.http://www.hokurenseika.co.jp/yoko3_kikaku.htm.(参照2016-01-27).

新潟県食品・流通課."新潟県青果物出荷規格基準について".新潟県ホームページ.2016.<http://www.pref.niigata.lg.jp/syokuhin/1356807598958.html>.(参照2016-01-27).

簡単!栄養andカロリー計算."食品のカロリー グラムのわかる写真館".簡単!栄養andカロリー計算ホームページ.2016.http://www.eiyoukeisan.com/calorie/gramphoto/index_gram.html.(参照2016-01-27).