

野菜350gシリーズ③

| 順位 | 蛋白質代謝に必要な | | | | | | | | | | | 便秘 | | 脳卒中予防 | | | | | | | | |
|----|----------------|----------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--------------|----------------|-------------|----------------|-----|-----------------------|--------|------------|-----|------------|-------|------------|------|------------|------|
| | 細胞の入れ替えの時のコピー機 | | 細胞の核を作る | | 酸化を防ぐ | | 神経伝達物質作る | | 便の成分糖・脂の吸収阻止する | | 血圧の低下トリムの排泄を促す | | 細胞がエネルギーやタンパク質を作るとき必要 | | 炭水化物 | | | | | | | |
| | ビタミンA μg | 葉酸 μg | ビタミンC mg | ビタミンE mg | ビタミンB6 mg | 食物繊維 g | カリウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | カルシウム mg | | | | | | | | | | | | |
| 1 | モロヘイヤ | 840 | なばな | 340 | なばな | 130 | モロヘイヤ | 6.5 | モロヘイヤ | 0.35 | モロヘイヤ | 5.9 | ほうれんそう | ほうれんそう | 69 | なばな | 2.9 | モロヘイヤ | 260 | かぼちゃ | 20.6 | |
| 2 | 人参 | 680 | モロヘイヤ | 250 | ブロッコリー | 120 | かぼちゃ | 4.9 | ブロッコリー | 0.27 | ごぼう | 5.2 | おかひじき | 680 | ごぼう | 54 | 小松菜 | 2.8 | 京菜 | 210 | とうもろこし(ゆで) | 18.6 |
| 3 | 春菊 | 380 | ブロッコリー | 210 | カリフラワー | 81 | なばな | 2.9 | なばな | 0.26 | オクラ | 5.0 | モロヘイヤ | 530 | おかひじき | 51 | 京菜 | 2.1 | 小松菜 | 170 | れんこん | 15.5 |
| 4 | ほうれんそう | 350 | ほうれんそう | 210 | ピーマン | 76 | にら | 2.5 | カリフラワー | 0.23 | ブロッコリー | 4.4 | にら | 510 | オクラ | 51 | ほうれんそう | 2.0 | なばな | 160 | ごぼう | 15.4 |
| 5 | かぼちゃ | 330 | アスパラガス | 190 | ゴーヤ | 76 | ブロッコリー | 2.4 | かぼちゃ | 0.22 | なばな | 4.2 | 小松菜 | 500 | モロヘイヤ | 46 | 春菊 | 1.7 | おかひじき | 150 | 人参 | 9.0 |
| 6 | にら | 290 | 春菊 | 190 | モロヘイヤ | 65 | ほうれんそう | 2.1 | ピーマン | 0.19 | かぼちゃ | 3.5 | 京菜 | 480 | とうもろこし(ゆで) | 38 | おかひじき | 1.3 | 春菊 | 120 | たまねぎ | 8.8 |
| 7 | おかひじき | 280 | 京菜 | 140 | 京菜 | 55 | 京菜 | 1.8 | 京菜 | 0.18 | たけのこ(ゆで) | 3.3 | たけのこ(ゆで) | 470 | 京菜 | 31 | ブロッコリー | 1.0 | オクラ | 92 | ミニトマト | 7.2 |
| 8 | 小松菜 | 260 | オクラ | 110 | れんこん | 48 | 春菊 | 1.7 | たまねぎ | 0.16 | 春菊 | 3.2 | 春菊 | 460 | なばな | 29 | モロヘイヤ | 1.0 | ほうれんそう | 49 | ねぎ | 7.2 |
| 9 | なばな | 180 | 小松菜 | 110 | かぼちゃ | 43 | アスパラガス | 1.5 | にら | 0.16 | とうもろこし(ゆで) | 3.1 | かぼちゃ | 450 | 春菊 | 26 | とうもろこし(ゆで) | 0.8 | さやいんげん | 48 | オクラ | 6.6 |
| 10 | 京菜 | 110 | にら | 100 | キャベツ | 41 | オクラ | 1.2 | ほうれんそう | 0.14 | 京菜 | 3.0 | れんこん | 440 | ブロッコリー | 26 | アスパラガス | 0.7 | にら | 48 | モロヘイヤ | 6.3 |
| 11 | ミニトマト | 80 | カリフラワー | 94 | 小松菜 | 39 | おかひじき | 1.0 | 春菊 | 0.13 | ほうれんそう | 2.8 | カリフラワー | 410 | かぼちゃ | 25 | さやいんげん | 0.7 | ごぼう | 46 | なばな | 5.8 |
| 12 | ブロッコリー | 67 | おかひじき | 93 | ほうれんそう | 35 | たけのこ(ゆで) | 1.0 | アスパラガス | 0.12 | 人参 | 2.7 | セロリー | 410 | さやいんげん | 23 | ごぼう | 0.7 | キャベツ | 43 | たけのこ(ゆで) | 5.5 |
| 13 | オクラ | 56 | とうもろこし(ゆで) | 86 | ミニトマト | 32 | 小松菜 | 0.9 | 小松菜 | 0.12 | にら | 2.7 | なばな | 390 | カリフラワー | 18 | にら | 0.7 | 白菜 | 43 | ブロッコリー | 5.2 |
| 14 | さやいんげん | 49 | キャベツ | 78 | おかひじき | 21 | トマト | 0.9 | とうもろこし(ゆで) | 0.12 | ゴーヤ | 2.6 | ブロッコリー | 360 | にら | 18 | カリフラワー | 0.6 | セロリー | 39 | カリフラワー | 5.2 |
| 15 | トマト | 45 | レタス | 73 | 春菊 | 19 | ミニトマト | 0.9 | 人参 | 0.11 | おかひじき | 2.5 | ごぼう | 320 | なす | 17 | オクラ | 0.5 | ブロッコリー | 38 | キャベツ | 5.2 |
| 16 | ピーマン | 33 | ゴーヤ | 72 | 白菜 | 19 | ピーマン | 0.8 | キャベツ | 0.11 | カリフラワー | 2.5 | とうもろこし(ゆで) | 290 | れんこん | 16 | かぼちゃ | 0.5 | ねぎ | 31 | さやいんげん | 5.1 |
| 17 | アスパラガス | 31 | ごぼう | 68 | にら | 19 | ゴーヤ | 0.8 | ミニトマト | 0.11 | さやいんげん | 2.4 | ミニトマト | 290 | きゅうり | 15 | れんこん | 0.5 | 人参 | 27 | なす | 5.1 |
| 18 | きゅうり | 28 | たけのこ(ゆで) | 63 | かぶ | 18 | ごぼう | 0.6 | ねぎ | 0.11 | ピーマン | 2.3 | アスパラガス | 270 | キャベツ | 14 | たけのこ(ゆで) | 0.4 | きゅうり | 26 | ピーマン | 5.1 |
| 19 | レタス | 20 | 白菜 | 61 | アスパラガス | 15 | れんこん | 0.6 | オクラ | 0.10 | ねぎ | 2.2 | 人参 | 270 | ゴーヤ | 14 | もやし | 0.4 | かぶ | 24 | かぶ | 4.8 |
| 20 | ゴーヤ | 17 | ねぎ | 56 | トマト | 15 | 人参 | 0.5 | ごぼう | 0.10 | なす | 2.2 | オクラ | 260 | ミニトマト | 13 | ピーマン | 0.4 | カリフラワー | 24 | 京菜 | 4.8 |
| 21 | なす | 8 | さやいんげん | 50 | きゅうり | 14 | きゅうり | 0.3 | 白菜 | 0.09 | れんこん | 2.0 | さやいんげん | 260 | 小松菜 | 12 | ミニトマト | 0.4 | 大根 | 23 | トマト | 4.7 |
| 22 | 白菜 | 8 | かぶ | 49 | オクラ | 11 | とうもろこし(ゆで) | 0.3 | れんこん | 0.09 | 小松菜 | 1.9 | ゴーヤ | 260 | たけのこ(ゆで) | 11 | ゴーヤ | 0.4 | たまねぎ | 21 | 大根 | 4.1 |
| 23 | キャベツ | 4 | かぼちゃ | 42 | 大根 | 11 | なす | 0.3 | トマト | 0.08 | アスパラガス | 1.8 | かぶ | 250 | もやし | 11 | キャベツ | 0.3 | れんこん | 20 | にら | 4.0 |
| 24 | セロリー | 4 | もやし | 42 | もやし | 11 | レタス | 0.3 | セロリー | 0.08 | キャベツ | 1.8 | 大根 | 230 | ピーマン | 11 | きゅうり | 0.3 | アスパラガス | 19 | アスパラガス | 3.9 |
| 25 | とうもろこし(ゆで) | 4 | ミニトマト | 35 | ねぎ | 11 | さやいんげん | 0.2 | さやいんげん | 0.07 | たまねぎ | 1.6 | なす | 220 | ねぎ | 11 | なす | 0.3 | レタス | 19 | 春菊 | 3.9 |
| 26 | カリフラワー | 2 | 大根 | 33 | さやいんげん | 8 | カリフラワー | 0.2 | かぶ | 0.07 | かぶ | 1.5 | 白菜 | 220 | 大根 | 10 | 白菜 | 0.3 | なす | 18 | ゴーヤ | 3.9 |
| 27 | たけのこ(ゆで) | 1 | なす | 32 | たけのこ(ゆで) | 8 | セロリー | 0.2 | たけのこ(ゆで) | 0.06 | セロリー | 1.5 | トマト | 210 | 白菜 | 10 | レタス | 0.3 | たけのこ(ゆで) | 17 | おかひじき | 3.4 |
| 28 | ねぎ | 1 | セロリー | 29 | たまねぎ | 8 | 白菜 | 0.2 | もやし | 0.06 | もやし | 1.4 | キャベツ | 200 | アスパラガス | 9 | トマト | 0.2 | かぼちゃ | 15 | セロリー | 3.2 |
| 29 | かぶ | 0 | ピーマン | 26 | セロリー | 7 | キャベツ | 0.1 | ゴーヤ | 0.06 | 大根 | 1.4 | きゅうり | 200 | トマト | 9 | 人参 | 0.2 | もやし | 15 | 白菜 | 3.2 |
| 30 | ごぼう | 0 | きゅうり | 25 | とうもろこし(ゆで) | 6 | たまねぎ | 0.1 | きゅうり | 0.05 | ミニトマト | 1.4 | レタス | 200 | 人参 | 9 | かぶ | 0.2 | ゴーヤ | 14 | ほうれんそう | 3.1 |
| 31 | 大根 | 0 | 人参 | 23 | レタス | 5 | もやし | 0.1 | 大根 | 0.05 | 白菜 | 1.3 | ピーマン | 190 | セロリー | 9 | セロリー | 0.2 | ミニトマト | 12 | きゅうり | 3.0 |
| 32 | たまねぎ | 0 | トマト | 22 | 人参 | 4 | ねぎ | 0.1 | なす | 0.05 | きゅうり | 1.1 | ねぎ | 180 | たまねぎ | 9 | 大根 | 0.2 | ピーマン | 11 | レタス | 2.8 |
| 33 | もやし | 0 | たまねぎ | 16 | なす | 4 | かぶ | 0 | レタス | 0.05 | レタス | 1.1 | たまねぎ | 150 | かぶ | 8 | たまねぎ | 0.2 | トマト | 7 | もやし | 2.7 |
| 34 | れんこん | 0 | れんこん | 14 | ごぼう | 3 | 大根 | 0 | おかひじき | 0.04 | トマト | 1.0 | もやし | 71 | レタス | 8 | ねぎ | 0.2 | とうもろこし(ゆで) | 5 | 小松菜 | 2.4 |

緑黄食野菜(葉物)
 土の中にできるもの