

野菜の特徴

緑黄色野菜
緑の濃い葉茎野菜 (100g当たりの量)

順位	炭水化物 (g)			糖質 (g)			食物繊維 (g)			短鎖脂肪酸の材料			便の材料			血管内皮細胞の酸化を防ぐ細胞を修復する						ホモシステインを増やさない血栓を予防する	
	種類	量	種類	量	種類	量	総量	水溶性	不溶性	ビタミンA		ビタミンC		ビタミンE		ビタミンB6		葉酸					
										μg	mg	mg	mg	mg	μg								
1	かぼちゃ	19	かぼちゃ	16	モロヘイヤ	5.9	1.3	4.6	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	とうもろこし	15	ごぼう	5.2	2.3	3.4	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	れんこん	14	ブロッコリー	5.1	0.9	4.3	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	16	ごぼう	10	オクラ	5.0	1.4	3.6	空芯菜	360	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	10	玉ねぎ	7	なばな	4.2	0.7	3.5	ほうれんそう	350	ピーマン	76	にら	2.5	ピーマン	0.19	アスパラガス	190					
6	ブロッコリー	9	にんじん	7	かぼちゃ	3.5	0.9	2.6	豆苗	340	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	豆苗	0.20	春菊	190					
7	玉ねぎ	8	ねぎ	6	豆苗	3.3	0.2	3.1	かぼちゃ	330	高菜	69	空芯菜	2.2	水菜	0.18	高菜	180					
8	モロヘイヤ	8	ミニトマト	6	春菊	3.2	0.8	2.4	にら	290	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	にら	0.16	水菜	140					
9	なばな	7	キャベツ	4	空芯菜	3.1	0.4	2.7	おかひじき	280	水菜	55	水菜	1.8	高菜	0.16	空芯菜	120					
10	ミニトマト	7	カリフラワー	3	とうもろこし	3.0	0.3	2.7	つるむらさき	261	れんこん	48	春菊	1.7	玉ねぎ	0.16	サニーレタス	120					
11	ねぎ	7	トマト	4	水菜	3.0	0.6	2.4	小松菜	260	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	ほうれん草	0.14	オクラ	110					
12	オクラ	7	かぶ	3	ほうれんそう	3.0	0.7	2.1	高菜	190	つるむらさき	41	オクラ	1.2	春菊	0.13	小松菜	110					
13	カリフラワー	6	ピーマン	3	にんじん	2.8	0.7	2.1	なばな	180	キャベツ	41	サニーレタス	1.2	とうもろこし	0.12	にら	100					
14	キャベツ	6	さやいんげん	3	にら	2.7	0.5	2.2	サニーレタス	170	小松菜	39	おかひじき	1.0	アスパラ	0.12	カリフラワー	94					
15	さやいんげん	6	大根	3	カリフラワー	2.9	0.4	2.5	水菜	110	ほうれんそう	35	つるむらさき	1.1	かぼちゃ	0.12	おかひじき	93					
16	豆苗	6	なす	3	ゴーヤ	2.6	0.5	2.1	ミニトマト	80	ミニトマト	32	小松菜	0.9	小松菜	0.12	豆苗	91					
17	なす	5	なばな	3	おかひじき	2.5	0.5	2.2	ブロッコリー	67	おかひじき	21	トマト	0.9	ねぎ	0.11	とうもろこし	86					
18	ピーマン	5	ブロッコリー	2	高菜	2.5	0.8	2.0	オクラ	56	空芯菜	19	ミニトマト	0.9	キャベツ	0.11	つるむらさき	78					
19	かぶ	5	豆苗	2	ねぎ	2.5	0.3	2.2	さやいんげん	49	春菊	19	高菜	0.8	つるむらさき	0.11	キャベツ	78					
20	水菜	5	オクラ	2	さやいんげん	2.4	0.3	2.1	トマト	45	白菜	19	ピーマン	0.8	ミニトマト	0.11	レタス	73					
21	トマト	5	アスパラガス	2	ピーマン	2.3	0.6	1.7	ピーマン	33	にら	19	ゴーヤ	0.8	にんじん	0.11	ゴーヤ	72					
22	春菊	5	水菜	2	つるむらさき	2.2	0.6	1.6	アスパラガス	31	かぶ	18	ごぼう	0.6	ごぼう	0.10	ごぼう	68					
23	高菜	5	高菜	2	なす	2.2	0.3	1.9	きゅうり	28	サニーレタス	17	れんこん	0.6	オクラ	0.10	白菜	61					
24	大根	4	白菜	2	れんこん	2.0	0.2	1.8	レタス	20	アスパラガス	15	にんじん	0.5	空芯菜	0.09	ねぎ	56					
25	にら	4	きゅうり	2	サニーレタス	2.0	0.6	1.4	ゴーヤ	17	トマト	15	きゅうり	0.3	れんこん	0.09	さやいんげん	50					
26	アスパラガス	4	もやし	2	キャベツ	2.0	0.4	1.8	なす	8	きゅうり	14	とうもろこし	0.3	白菜	0.09	かぶ	49					
27	ゴーヤ	4	モロヘイヤ	2	小松菜	1.9	0.4	1.5	白菜	8	オクラ	11	なす	0.3	サニーレタス	0.08	かぼちゃ	42					
28	空芯菜	4	レタス	2	アスパラガス	1.8	0.4	1.4	キャベツ	4	大根	11	レタス	0.3	セロリー	0.08	もやし	42					
29	サニーレタス	4	にら	2	玉ねぎ	1.5	0.4	1.0	セロリー	4	もやし	11	さやいんげん	0.2	トマト	0.08	ミニトマト	35					
30	ほうれんそう	4	サニーレタス	2	かぶ	1.5	0.3	1.2	とうもろこし	4	ねぎ	11	カリフラワー	0.2	かぶ	0.08	大根	33					
31	おかひじき	3	ゴーヤ	2	セロリー	1.5	0.3	1.2	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					
32	つるむらさき	3	セロリー	1	もやし	1.3	0.1	1.2	ねぎ	1	玉ねぎ	8	白菜	0.2	もやし	0.06	セロリー	29					
33	セロリー	3	春菊	1	大根	1.4	0.5	0.9	かぶ	0	セロリー	7	キャベツ	0.1	ゴーヤ	0.06	ピーマン	26					
34	白菜	3	空芯菜	1	ミニトマト	1.4	0.4	1.0	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					
35	きゅうり	3	おかひじき	1	白菜	1.3	0.3	1.0	大根	0	レタス	5	もやし	0.1	きゅうり	0.05	にんじん	23					
36	レタス	3	小松菜	1	きゅうり	1.1	0.2	0.9	玉ねぎ	0	にんじん	4	ねぎ	0.1	なす	0.05	トマト	22					
37	もやし	3	つるむらさき	1	レタス	1.1	0.1	1.0	もやし	0	なす	4	かぶ	0	おかひじき	0.04	玉ねぎ	16					
38	小松菜	3	ほうれんそう	0	トマト	1.0	0.3	0.7	れんこん	0	ごぼう	3	大根	0	大根	0.04	れんこん	14					

※ホモシステインは骨や爪、髪を作るアミノ酸（たんぱく質）の一種です。血液中に多くなるとアルツハイマー病、動脈硬化の原因になると考えられています。