

普段よく使っている野菜の栄養素（100g あたり）

細胞

たんぱく質代謝に必要な

細胞の入れ替えのときのコピー

細胞の核を作る

酸化を防ぐ

神経伝達物質を作る

便の成分糖・脂の吸収を阻止する

血圧の低下ナトリウムの排泄を促す

大腸がん

便秘

脳卒中予防

順位	ビタミンA		葉酸		ビタミンC		ビタミンE		ビタミンB 6		食物繊維		カリウム	
		μ g		μ g		mg		mg		mg		g		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	690
2	にんじん	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
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
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
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
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	水菜	480
7	おかひじき	280	水菜	140	水菜	55	水菜	1.8	水菜	0.18	ゆで竹の子	3.3	ゆで竹の子	470
8	小松菜	260	オクラ	110	れんこん	48	春菊	1.7	玉ねぎ	0.16	春菊	3.2	春菊	460
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	ゆでとうもろこし	3.1	かぼちゃ	450
10	水菜	110	にら	100	キャベツ	41	オクラ	1.2	ほうれんそう	0.14	水菜	3.0	れんこん	440
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
12	ブロッコリー	67	おかひじき	93	ほうれんそう	35	ゆで竹の子	1.0	アスパラガス	0.12	にんじん	2.7	セロリ	410
13	オクラ	56	ゆでとうもろこし	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
14	さやいんげん	49	キャベツ	78	おかひじき	21	トマト	0.9	ゆでとうもろこし	0.12	ゴーヤ	2.6	ブロッコリー	360
15	トマト	45	レタス	73	春菊	19	ミニトマト	0.9	にんじん	0.11	おかひじき	2.5	ごぼう	320

野菜 350g = 1 日に食べる目安量

（1食あたり、生野菜なら両手に山盛り 1 杯。
加熱した野菜なら、片手に山盛り 1 杯が目安です。）

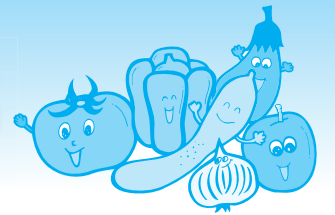
細胞がエネルギー やたんぱく質を 作る時必要			酸素を運ぶ		細胞分裂			
順位	マグネシウム		鉄		カルシウム		炭水化物	
		mg		mg		mg		g
1	ほうれんそう	69	なばな	2.9	モロヘイヤ	260	かぼちゃ	20.6
2	ごぼう	54	小松菜	2.8	水菜	210	ゆでとうもろこし	18.6
3	おかひじき	51	水菜	2.1	小松菜	170	れんこん	15.5
4	オクラ	51	ほうれんそう	2	なばな	160	ごぼう	15.4
5	モロヘイヤ	46	春菊	1.7	おかひじき	150	にんじん	9.0
6	ゆでとうもろこし	38	おかひじき	1.3	春菊	120	玉ねぎ	8.8
7	水菜	31	ブロッコリー	1.0	オクラ	92	ミニトマト	7.2
8	なばな	29	モロヘイヤ	1.0	ほうれんそう	49	ねぎ	7.2
9	春菊	26	ゆでとうもろこし	0.8	さやいんげん	48	オクラ	6.6
10	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	かぼちゃ	25	さやいんげん	0.7	ごぼう	46	なばな	5.8
12	さやいんげん	23	ごぼう	0.7	キャベツ	43	ゆで竹の子	5.5
13	カリフラワー	18	にら	0.7	白菜	43	ブロッコリー	5.2
14	にら	18	カリフラワー	0.6	セロリ	39	カリフラワー	5.2
15	なす	17	オクラ	0.5	ブロッコリー	38	キャベツ	5.2

私たちのカラダは、食べたものからできています。健康なカラダを作るのに必要な栄養素について、自分がいつも食べてるものに含まれている栄養素にどんなものがあるかを知ることからはじめてみましょう！！

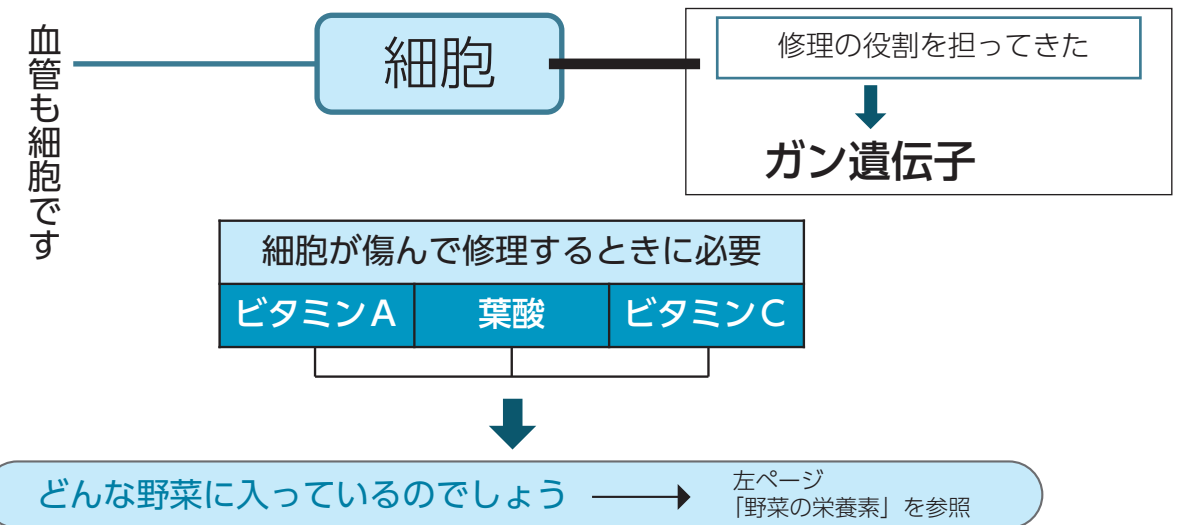
※順位が上位15位までのものを載せてます。和歌山県 H P にも一覧表を掲載しております。
一覧表をご希望の人は、本庁健康福祉課保健予防係へお問い合わせください。

■ 緑黄色野菜（葉物）
■ 土の中にできるもの

知って得する!! 野菜の仕事



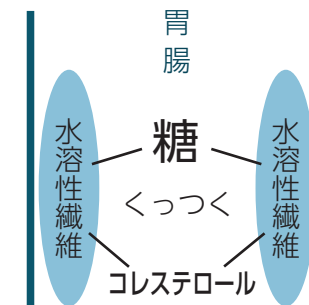
① ビタミン 外からいれないとダメ（体ではできません）



② 食物繊維 吸収されない（血液の中には行きません）

特徴は

- 1 水を含みやすい
- 2 粘着力が大きい



糖やコレステロールが
吸着される
そのため
吸収されにくい

- 3 発酵 エネルギーが産生され、一部大腸で利用されるが、残りは、ガスになる

- 4 便量を増やす
便の量 10～15%の量
便量が少ないと便秘になりやすく、大腸がんの原因にもなる

どんな野菜に入っているのでしょうか → 左ページ「野菜の栄養素」を参照

食べる野菜によって、働きが違います。野菜の仕事と栄養素を知ること健康なカラダを維持しましょう！！