

子どもの体と野菜の栄養素

細胞

便秘

野菜に含まれている栄養素は体の中で様々な働きをしています。

- ①よく食べる野菜にはどんな栄養素が含まれているのか見てみましょう。
- ②足りないような栄養素があったら、どんな野菜を食べればよいのか、見てみましょう。

甘味の強い野菜は他の野菜の食べが悪くなることもある。

順位	たんぱく質の代謝に必要		酸化(老化)を防ぐ		神経伝達物質作る	便の成分腸内の善玉菌を増やす	ナトリウムの排泄を促す	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	骨や歯の材料	炭水化物											
	細胞の増加・入れ替えの時のコピー機	赤血球を作る細胞の核を作る	骨や歯を作る時に必要	ビタミンC								ビタミンE	食物繊維	マグネシウム	鉄	カルシウム						
	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	g	カリウム mg	mg	mg	mg	mg	g										
1	人参	690	ブロッコリー	210	赤ピーマン	170	かぼちゃ	4.9	赤ピーマン	0.37	ブロッコリー	4.4	ほうれん草	690	ほうれん草	69	小松菜	2.8	小松菜	170	かぼちゃ	20.6
2	ほうれん草	350	ほうれん草	210	ブロッコリー	120	赤ピーマン	4.3	ブロッコリー	0.27	かぼちゃ	3.5	小松菜	500	ブロッコリー	26	ほうれん草	2.0	ほうれん草	49	たまねぎ	8.8
3	かぼちゃ	330	小松菜	110	ピーマン	76	ブロッコリー	2.4	かぼちゃ	0.22	ほうれん草	2.8	かぼちゃ	450	かぼちゃ	25	ブロッコリー	1.0	キャベツ	43	人参	8.7
4	小松菜	260	キャベツ	78	かぼちゃ	43	ほうれん草	2.1	ピーマン	0.19	人参	2.4	ブロッコリー	360	なす	17	かぼちゃ	0.5	白菜	43	ミニトマト	7.2
5	赤ピーマン	88	赤ピーマン	68	キャベツ	41	小松菜	0.9	たまねぎ	0.16	ピーマン	2.3	ミニトマト	290	きゅうり	15	ピーマン	0.4	ブロッコリー	38	赤ピーマン	7.2
6	ミニトマト	80	白菜	61	小松菜	39	トマト	0.9	ほうれん草	0.14	なす	2.2	人参	270	キャベツ	14	ミニトマト	0.4	人参	26	ブロッコリー	5.2
7	ブロッコリー	67	かぶ	49	ほうれん草	35	ミニトマト	0.9	小松菜	0.12	小松菜	1.9	かぶ	250	ミニトマト	13	赤ピーマン	0.4	きゅうり	26	キャベツ	5.2
8	トマト	45	かぼちゃ	42	ミニトマト	32	ピーマン	0.8	キャベツ	0.11	キャベツ	1.8	大根	230	小松菜	12	キャベツ	0.3	かぶ	24	なす	5.1
9	ピーマン	33	ミニトマト	35	白菜	19	人参	0.5	ミニトマト	0.11	たまねぎ	1.6	なす	220	ピーマン	11	きゅうり	0.3	大根	23	ピーマン	5.1
10	きゅうり	28	大根	33	かぶ	18	きゅうり	0.3	人参	0.10	赤ピーマン	1.6	白菜	220	大根	10	なす	0.3	たまねぎ	21	かぶ	4.8
11	なす	8	なす	32	トマト	15	なす	0.3	白菜	0.09	かぶ	1.4	トマト	210	白菜	10	白菜	0.3	なす	18	トマト	4.7
12	白菜	8	ピーマン	26	きゅうり	14	白菜	0.2	トマト	0.08	ミニトマト	1.4	赤ピーマン	210	赤ピーマン	10	トマト	0.2	かぼちゃ	15	大根	4.1
13	キャベツ	4	きゅうり	25	大根	11	キャベツ	0.1	かぶ	0.07	大根	1.3	きゅうり	200	人参	9	人参	0.2	ミニトマト	12	白菜	3.2
14	かぶ	0	人参	23	たまねぎ	8	たまねぎ	0.1	きゅうり	0.05	白菜	1.3	キャベツ	200	トマト	9	かぶ	0.2	ピーマン	11	ほうれん草	3.1
15	大根	0	トマト	22	人参	6	かぶ	0	大根	0.05	きゅうり	1.1	ピーマン	190	たまねぎ	9	大根	0.2	トマト	7	きゅうり	3.0
16	たまねぎ	0	たまねぎ	16	なす	4	大根	0	なす	0.05	トマト	1.0	たまねぎ	150	かぶ	8	たまねぎ	0.2	赤ピーマン	7	小松菜	2.4

※食品100g中に含まれる栄養素量の多い順に並べてあります

※色付きが緑黄色野菜

※太字が葉物野菜