

## 野菜の役割



- 血糖の急峻な上昇を抑える
- 抗酸化作用により動脈硬化を予防する

### ● 食物繊維の多い野菜ベスト10 (100g中)

食品名	量(g)
エシャロット	11.4
しそ	7.3
ごぼう	6.1
おくら	4.6
しいたけ	4.5
芽キャベツ	4.5
たけのこ	3.3
ブロッコリー	2.7
菜のはな	2.7
大根菜	2.7
ほうれんそう	2.5

### ● 食物繊維の多い乾燥野菜ベスト7 (100g中)

食品名	量(g)
きくらげ(黒)	74.2
ひじき	54.9
しいたけ	43.4
かんぴょう	25.8
切干大根	20.7
わらび	10
菊のり	8.2

●β-カロチンの多い野菜ベスト10（100g中）

食品名	量(μg)
もろへいや	10000
パセリ	7500
人参	7300
ほうれんそう	5200
春菊	3400
小松菜	3300
にら	3300
サニーレタス	2000
ブロッコリー	720
トマト	200
赤ピーマン	170

●ビタミンCの多い野菜ベスト10（100g中）

食品名	量(mg)
赤ピーマン	170
ブロッコリー	160
芽キャベツ	160
黄ピーマン	150
ゴーヤ	120
小松菜	75
ほうれんそう	65
モロヘイヤ	65
カリフラワー	65
キャベツ	41
ミニトマト	32