

滋賀でよく食べる野菜は

心臓病予防

になるのでしょうか？

家計調査ランキング	食品名	栄養素の働き	血管を守る			炭水化物	
			たんぱく質を人間の細胞に作り替える			糖質	食物繊維
			炎症を抑える				
			栄養成分	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	100g中
100gのめやす	μg	mg	mg				
5	はくさい	中1枚	8	19	0.2	2.0	1.3
5	なす	1個	8	4	0.3	2.6	2.2
6	キャベツ	大4枚	4	41	0.1	3.5	1.8
11	レタス	中1/2個	20	5	0.3	1.7	1.1
8	たまねぎ	中1/2個	0	8	0.1	7.0	1.5
5	じゃがいも	中1/2個	0	35	0	16.3	1.3
18	大根	2cm	0	11	0	2.8	1.3
28	きゅうり	1本	28	14	0.3	3.0	1.1
11	トマト	1/2個	45	15	0.9	3.7	1.0
10	ピーマン	3個	33	76	0.8	2.8	2.3
18	インゲン豆	10本	49	8	0.2	2.7	2.4
1	かぼちゃ	煮物3切れ	330	43	4.9	8.3	2.8
7	ほうれん草	2株	350	35	2.1	0.3	2.8
	モロヘイヤ	1袋	840	65	6.5	0.4	5.9
	つるむらさき	4茎	250	41	1.1	0.4	2.2
	豆苗	1パック	250	43	1.6	0.7	3.3
	大根葉	1本分	330	53	3.8	1.3	4.0
18	ブロッコリー	5かけ	67	120	2.0	2.4	5.1
13	小松菜	2株	260	39	1.0	0.8	1.9
13	水菜	2/3束	110	55	1.8	2.1	3.0
13	チンゲン菜	2/3株	170	24	0.7	0.7	1.2

ア
ブ
ラ
ナ
科