

# くだもの80キロカロリーに含まれる栄養素別順位

日本食品標準成分表5訂増補

果物	重量 (g)	順位	水溶性ビタミン				食物繊維総量 (g)	電解質		ミネラル		微量元素						
			葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)		カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)								
いちご	250	1	いちご	225	いちご	155	みかん	0.20	レモン	0.11	レモン	7.4	露地メロン	700	パパイヤ	52	いちご	0.5
みかん	200	2	ライチー	150	レモン	150	オレンジ・ハレンシア	0.20	マンゴー	0.09	ブルーベリー	5.0	温室メロン	680	いちご	33	温室メロン	0.4
はっさく	200	3	マンゴー	126	柿	105	夏みかん	0.16	ライチー	0.09	パパイヤ	4.4	キウイフルーツ	435	バナナ	32	露地メロン	0.4
すもも	200	4	パパイヤ	88	キウイフルーツ	104	ぼんかん	0.16	ぼんかん	0.08	キウイフルーツ	3.8	いちご	425	びわ	28	びわ	0.4
日本なし	200	5	すもも	74	パパイヤ	100	グレープフルーツ	0.14	パパイヤ	0.08	いちご	3.5	ネクタリン	420	温室メロン	26	オレンジ・ハレンシア	0.4
ネクタリン	200	6	温室メロン	64	ぶんたん	90	はっさく	0.12	ぶんたん	0.08	ネクタリン	3.4	パパイヤ	420	露地メロン	24	ライチー	0.3
温室メロン	200	7	オレンジ・ハレンシア	64	オレンジ・ネーブル	90	温室メロン	0.12	みかん	0.06	すもも	3.2	夏みかん	380	みかん	22	いちじく	0.3
露地メロン	200	8	さくらんぼ	57	はっさく	80	パイン	0.12	はっさく	0.06	びわ	3.2	はっさく	360	オレンジ・ハレンシア	22	みかん	0.2
夏みかん	200	9	キウイフルーツ	54	ぼんかん	80	レモン	0.11	ネクタリン	0.06	はっさく	3.0	桃	360	すいか	22	はっさく	0.2
びわ	200	10	ブルーベリー	53	オレンジ・ハレンシア	80	オレンジ・ネーブル	0.11	夏みかん	0.06	いちじく	2.9	ぶんたん	360	いちじく	21	すもも	0.2
ぼんかん	200	11	オレンジ・ネーブル	51	夏みかん	76	露地メロン	0.10	びわ	0.06	洋なし	2.9	バナナ	360	パイン	21	日本なし	0.2
桃	200	12	夏みかん	50	グレープフルーツ	72	いよかん	0.09	オレンジ・ハレンシア	0.06	ブルーベリー	2.9	ブルーベリー	330	いよかん	21	ネクタリン	0.2
オレンジ・ハレンシア	200	13	露地メロン	48	みかん	64	いちご	0.08	グレープフルーツ	0.06	桃	2.6	びわ	320	はっさく	20	夏みかん	0.2
グレープフルーツ	200	14	レモン	47	ライチー	54	ぶんたん	0.06	オレンジ・ネーブル	0.06	夏みかん	2.4	ぼんかん	320	ネクタリン	20	桃	0.2
パパイヤ	200	15	みかん	44	いよかん	53	すいか	0.06	いちご	0.05	柿	2.4	さくらんぼ	315	夏みかん	20	グレープフルーツ	0.2
ぶんたん	200	16	いちじく	33	露地メロン	50	マンゴー	0.06	さくらんぼ	0.05	りんご	2.3	みかん	300	ライチー	20	パパイヤ	0.2
すいか	200	17	はっさく	32	パイン	41	ぶどう	0.06	いちじく	0.05	パイン	2.3	すもも	300	キウイフルーツ	20	ぶんたん	0.2
マンゴー	150	18	ぶんたん	32	温室メロン	36	バナナ	0.05	ブルーベリー	0.05	干しブルーベリー	2.2	いよかん	285	ぼんかん	18	すいか	0.2
ライチー	150	19	グレープフルーツ	30	マンゴー	30	柿	0.05	ブルーベリー	0.05	みかん	2.0	日本なし	280	グレープフルーツ	18	バナナ	0.2
柿	150	20	いよかん	29	ネクタリン	20	さくらんぼ	0.05	いよかん	0.05	ぼんかん	2.0	オレンジ・ハレンシア	280	マンゴー	18	マンゴー	0.2
さくらんぼ	150	21	柿	27	すいか	20	いちじく	0.05	すもも	0.04	マンゴー	2.0	グレープフルーツ	280	レモン	17	柿	0.2
ぶどう	150	22	ぼんかん	26	桃	16	ブルーベリー	0.05	温室メロン	0.04	日本なし	1.8	オレンジ・ネーブル	270	桃	14	さくらんぼ	0.2
いちじく	150	23	バナナ	26	バナナ	16	ブルーベリー	0.05	露地メロン	0.04	ぶんたん	1.8	マンゴー	255	ぶんたん	14	ぶどう	0.2
洋なし	150	24	ネクタリン	24	さくらんぼ	15	すもも	0.04	すいか	0.04	さくらんぼ	1.8	ライチー	255	オレンジ・ネーブル	14	洋なし	0.2
りんご	150	25	びわ	18	ブルーベリー	14	日本なし	0.04	バナナ	0.04	いよかん	1.7	柿	255	干しブルーベリー	12	レモン	0.2
レモン	150	26	ブルーベリー	18	びわ	10	ネクタリン	0.04	柿	0.03	オレンジ・ハレンシア	1.6	いちじく	255	ブルーベリー	11	キウイフルーツ	0.2
キウイフルーツ	150	27	パイン	17	すもも	8	びわ	0.04	キウイフルーツ	0.03	オレンジ・ネーブル	1.5	すいか	240	すもも	10	パイン	0.2
パイン	150	28	日本なし	12	日本なし	6	パパイヤ	0.04	パイン	0.03	ライチー	1.4	パイン	225	日本なし	10	ブルーベリー	0.2
ブルーベリー	150	29	桃	10	りんご	6	干しぶどう	0.04	干しブルーベリー	0.02	干しぶどう	1.2	干しぶどう	222	干しぶどう	9	ブルーベリー	0.2
ブルーベリー	150	30	りんご	8	ブルーベリー	6	ライチー	0.03	桃	0.02	グレープフルーツ	1.2	洋なし	210	柿	9	オレンジ・ネーブル	0.2
オレンジ・ネーブル	150	31	すいか	6	洋なし	5	洋なし	0.03	ぶどう	0.02	バナナ	1.1	ぶどう	195	さくらんぼ	9	いよかん	0.2
いよかん	150	32	ぶどう	6	ぶどう	3	りんご	0.03	洋なし	0.02	温室メロン	1.0	レモン	195	ぶどう	9	干しブルーベリー	0.2
バナナ	100	33	洋なし	6	いちじく	3	干しブルーベリー	0.02	りんご	0.02	露地メロン	1.0	りんご	165	ブルーベリー	8	干しぶどう	0.1
干しぶどう	30	34	干しぶどう	3	干しぶどう	0	桃	0.02	干しぶどう	0.01	ぶどう	0.8	干しブルーベリー	144	洋なし	6	ぼんかん	0.0
干しブルーベリー	30	35	干しブルーベリー	1	干しブルーベリー	0	キウイフルーツ	0.02	日本なし	0.00	すいか	0.6	ブルーベリー	105	りんご	5	りんご	0.0