

野菜350gシリーズ ④

野菜の組み合わせ

一人1日約100円

食品	栄養素別	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維	ビタミンB6	カリウム	マグネシウム	鉄	カルシウム	炭水化物
		μg	μg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	g
基準量 (40代生活強度Ⅱ)	男	850	240	100	7.0	19以上	1.4	2500	370	7.5	650	310
	女	700			6.5	17以上	1.1	2000	290	11.0		260
人参100g、キャベツ250gからとれる 栄養素の比率		70%	40%	70%	15%	40%	25%	20%	15%	10%	20%	7%
キャベツ250g		10	195	103	0.3	4.5	0.28	500	35	0.8	108	13.0
人参100g		680	23	4	0.5	2.7	0.11	270	9	0.2	27	9.0
一人1日約80円		0	105	28	0.3	3.5	0.15	178	28	1.0	38	6.8
人参100g、もやし250gからとれる 栄養素の比率		70%	25%	20%	15%	35%	20%	15%	10%	15%	10%	5%