

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンE (γ-トコフェロール)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
果実類/あけび/果肉、生						▲												▲			◎	
果実類/あけび/果皮、生	▲									▲	▲								▲		▲	
果実類/アセロラ/生						○				▲	▲							△			◎	
果実類/アテモヤ/生	▲		▲			▲								▲		△		▲			▲	
果実類/アボカド/生	△		▲	▲	▲	△				○	○		▲	△	△	△		○	○	▲	△	
果実類/あんず/生							△	△		△	△											
果実類/いちご/生																		○			◎	
果実類/いちじく/生																		▲				
果実類/うめ/生	▲			▲						○	○											
果実類/うんしゅうみかん/じょうのう/早生、生							▲	▲										▲			○	
果実類/うんしゅうみかん/じょうのう/普通、生							▲	▲					▲					▲			○	
果実類/うんしゅうみかん/砂じょう/早生、生							▲	▲										▲			○	
果実類/うんしゅうみかん/砂じょう/普通、生							▲	▲					▲					▲			○	
果実類/(オレンジ類)/ネーブル/砂じょう、生																		▲			◎	
果実類/(オレンジ類)/パレンシアオレンジ/砂じょう、生													▲					▲	▲		○	
果実類/オロブランコ/砂じょう、生													▲					▲	▲		○	
果実類/かき/甘がき、生																		▲			◎	
果実類/かき/渋抜きがき、生																		▲			○	
果実類/かぼす/果汁、生																					○	
果実類/かりん/生	▲					▲				▲	▲										△	
果実類/キウイフルーツ/生	▲					▲				△	△					▲		△			◎	
果実類/キワノ/生			▲			▲				▲	▲										◎	
果実類/きんかん/全果、生		▲								○	○		▲					▲			○	
果実類/グァバ/生	▲																	△			◎	
果実類/グズベリー/生				△						△	△							△	▲		△	
果実類/ぐみ/生						▲				○	○								▲			
果実類/グレープフルーツ/砂じょう、生																			▲		○	
果実類/グレープフルーツ/果実飲料/20%果汁入り飲料																					▲	
果実類/グレープフルーツ/缶詰																					△	
果実類/ごれんし/生																			▲		▲	
果実類/さくらんぼ/国産、生	▲									▲	▲							△			▲	
果実類/さくらんぼ/米国産、生	▲					▲				▲	▲							△			▲	

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンE (γ-トコフェロール)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
果実類/さくらんぼ/缶詰										▲	▲											
果実類/ざくろ/生	▲																				▲	
果実類/さんぼうかん/砂じょう、生	▲																				○	
果実類/シイクワシャー/果汁、生										▲	▲										▲	
果実類/シイクワシャー/10%果汁入り飲料																						
果実類/すいか/生						▲	▲														▲	
果実類/すだち/果皮、生	▲	△	▲			▲				◎	◎					▲		▲			◎	
果実類/すだち/果汁、生																					○	
果実類/(すもも類)/にほんすもも/生										▲	▲							△				
果実類/(すもも類)/プルーン/生	▲									△	△							▲				
果実類/(すもも類)/プルーン/乾	△		▲	▲		○	▲	▲		△	△			△	△							
果実類/だいたい/果汁、生																					○	
果実類/タンゴール/砂じょう、生													▲					▲			○	
果実類/タンゼロ/砂じょう、生							▲	▲										▲	▲		○	
果実類/チェリモヤ/生	▲					▲							▲			△		○	▲		○	
果実類/ドリアン/生	△		▲			△				○	○		△	▲	▲	△		◎		▲	○	
果実類/(なし類)/日本なし/生																						
果実類/(なし類)/中国なし/生																						
果実類/(なし類)/西洋なし/生						▲																
果実類/なつみかん/砂じょう、生																		▲			○	
果実類/パインアップル/生						▲															△	
果実類/ハスカップ/生				▲						△	△										○	
果実類/はっさく/砂じょう、生																					○	
果実類/パッションフルーツ/果汁、生	▲			▲		▲	▲	▲							▲	▲		○	▲		△	
果実類/バナナ/生	▲		▲			▲				▲	▲					△		▲	▲		△	
果実類/パパイヤ/完熟、生	▲		▲															△	▲		○	
果実類/パパイヤ/未熟、生																		△	▲		○	
果実類/ビタヤ/生	▲		▲															△	▲			
果実類/ひゅうがなつ/じょうのう及びアルペド、生							▲	▲													△	
果実類/ひゅうがなつ/砂じょう、生																					△	
果実類/びわ/生							▲	▲														
果実類/ぶどう/生																						

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンE (γ-トコフェロール)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
果実類/ブルーベリー/生										△	△											▲
果実類/ぶんたん/砂じょう、生										▲	▲											○
果実類/ホワイトサボテ/生	▲					▲												△				△
果実類/ぼんかん/砂じょう、生																						○
果実類/まくわうり/生	▲																	△				○
果実類/マルメロ/生										△	△											△
果実類/マンゴー/生						▲				△	△							○				△
果実類/マンゴスチン/生						▲				▲	▲		▲					▲				
果実類/メロン/温室メロン、生	▲																	▲				△
果実類/メロン/露地メロン、生	▲																	▲				△
果実類/もも類/もも/生										▲	▲											▲
果実類/もも類/ネクタリン/生	▲					▲				△	△											▲
果実類/やまもも/生																		▲				
果実類/ゆず/果皮、生										○	○							▲	△			◎
果実類/ゆず/果汁、生	▲																					○
果実類/ライチー/生						△									▲			○				○
果実類/ライム/果汁、生																						○
果実類/ラズベリー/生				▲		▲				▲	△							△	▲			△
果実類/りんご/生																						
果実類/レモン/全果、生		▲				▲				△	△							▲	▲			◎
果実類/レモン/果汁、生																		▲	▲			○
野菜類/アーティチョーク/花らい、生	△	▲	△	▲											▲			○	▲			△
野菜類/あさつき/葉、生	▲			▲	▲	▲	▲	▲		▲	△	○	▲	▲				◎	▲			△
野菜類/あしたば/茎葉、生	△	▲	▲	▲		△	○	○		○	○	◎	▲	△	▲	▲		○	△			○
野菜類/アスパラガス/若茎、生	▲			▲		▲				△	△	△	▲	▲	▲	▲		◎	▲			△
野菜類/いんげんまめ/さやいんげん/若ざや、生	▲			▲								○		▲				△		▲		▲
野菜類/うど類/うど/茎、生	▲																	▲				
野菜類/うど類/やまうど/茎、生	▲																	▲				
野菜類/えだまめ/生	△	▲	△	○	△	○				▲	△	△	△	▲	▲	▲		◎	▲	△		△
野菜類/エンダイブ/葉、生	▲	▲		▲			△	△		▲	▲	◎						○				
野菜類/えんどう類/トウモロコシ/茎葉、生	▲			▲		▲	○	○		○	○	◎	△	△	▲	△		◎	▲			◎
野菜類/えんどう類/さやえんどう/若ざや、生			▲	▲		▲				▲	▲	○	▲	▲				○	▲	▲		◎

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンK (ロール当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
野菜類/(えんどう類)/スナップえんどう/若ざや、生				▲		▲						△	▲				△			○		
野菜類/(えんどう類)/グリーンピース/生	▲		▲	△	▲	△						△	○	▲	△	▲	○	▲	▲	△		
野菜類/おおさかしらな/葉、生	▲	△		△			▲	▲		△	△	◎		▲	▲		◎			△		
野菜類/おかひじき/茎葉、生	△	△	△	△			○	○		△	△	◎		▲			○			△		
野菜類/オクラ/果実、生	▲	▲	△			▲				△	△	○	▲		▲		○	▲	▲	▲		
野菜類/かぶ/葉、生	▲	○	▲	○		▲	○	△		○	○	◎		▲	▲		○	▲	▲	◎		
野菜類/かぶ/根、皮つき、生	▲																△			△		
野菜類/かぶ/根、皮むき、生	▲																△			△		
野菜類/(かぼちゃ類)/日本かぼちゃ/果実、生	▲					▲	▲	▲		△	○	△			▲		○	▲		△		
野菜類/(かぼちゃ類)/西洋かぼちゃ/果実、生	△		▲			▲	○	○		◎	◎	△		▲	△		△	▲		○		
野菜類/(かぼちゃ類)/そうめんかぼちゃ/果実、生	▲														▲		▲	▲		▲		
野菜類/からしな/葉、生	△	△		○	▲	▲	○	△		○	○	◎	▲	△	▲		◎			◎		
野菜類/からしな/塩漬	△	△		△	▲	▲	○	○		○	○	◎		△			◎	▲		◎		
野菜類/カリフラワー/花序、生	▲			▲								▲		▲			○	△	△	◎		
野菜類/きく/花びら、生	▲			▲						◎	◎		▲	▲			○			▲		
野菜類/(キャベツ類)/キャベツ/結球葉、生												○			▲		○			○		
野菜類/(キャベツ類)/グリーンボール/結球葉、生	▲	▲										○			▲		△			○		
野菜類/(キャベツ類)/レッドキャベツ/結球葉、生	▲											△			▲		△			◎		
野菜類/きゅうり/果実、生						▲						△					▲			▲		
野菜類/ぎょうじゃにんにく/葉、生	▲			△		△	△	△			▲	◎	▲	▲	▲		○	▲		○		
野菜類/きょうな/葉、生	△	○	▲	○		▲	▲	▲		△	△	◎		▲	▲		○	▲		○		
野菜類/キンサイ/茎葉、生	▲	△	▲				△	△		△	△	◎		▲	▲		○			△		
野菜類/クレソン/茎葉、生	▲	△		△			△	△		△	△	◎	▲	▲	▲		◎		▲	△		
野菜類/くわい/塊茎、生	△		▲	▲	△	◎				○	○		▲	▲	△		○	△	▲			
野菜類/ケール/葉、生	△	○	▲	▲			○	○		○	○	◎		▲	▲		○		▲	◎		
野菜類/コールラビ/球茎、生	▲																○			○		
野菜類/こごみ/若芽、生	▲		▲	▲	▲	△	▲	▲		△	△	◎		▲	△		◎	▲		△		
野菜類/ごぼう/根、生	▲		△	▲	▲	△				▲	▲				▲		△					
野菜類/こまつな/葉、生	△	△		○			○	○		▲	▲	◎	▲	▲	▲		○			○		
野菜類/ザーサイ/漬物	△	△		○		▲						△										
野菜類/さんとうさい/葉、生	▲	△		▲			▲	▲		▲	▲	◎					○			○		
野菜類/しかくまめ/若ざや、生	▲	▲	▲	▲		▲					○	▲			▲		▲	▲		△		

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンK (ロール当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2	
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
野菜類/ししとうがらし/果実、生	▲					▲				△	△	○		▲	○		▲		▲	○		
野菜類/しそ/葉、生	△	○	△	△	▲	△	◎	◎		◎	◎	◎	▲	△	▲	▲	○	△	▲	△		
野菜類/しそ/実、生	▲	▲	△	△	▲	○	△	△		◎	◎	◎	▲	▲	▲	▲	○	△				
野菜類/じゅうろくささげ/若ざや、生	▲		▲		▲	▲	▲	▲		▲	▲	◎			▲		◎	▲		△		
野菜類/しゆんぎく/葉、生	△	△	▲	△		▲	○	○		△	△	◎	▲	▲	▲		◎			△		
野菜類/しょうが類/葉しょうが/根茎、生	▲																					
野菜類/しょうが類/しょうが/根茎、生	▲		▲												▲							
野菜類/しろり/果実、生	▲											△						△			▲	
野菜類/ずいき/生ずいき、生	▲	▲			▲									▲	▲							
野菜類/すきな/葉、生	△	△		○			△	△		◎	◎	◎		▲	▲			◎			◎	
野菜類/すきな/根、生	▲																	△			▲	
野菜類/ズッキーニ/果実、生	▲		▲			▲						△						△			△	
野菜類/せり/茎葉、生	▲		▲	△		△	△	△		▲	▲	◎		▲	▲	▲		○	▲		△	
野菜類/セロリー/葉柄、生	▲																	▲				
野菜類/ぜんまい/生ぜんまい/若芽、生	▲			▲		△				▲	▲	△		▲				◎	▲		△	
野菜類/そらまめ/未熟豆、生	△		▲	○	△	○						▲	△	▲	▲	▲		○	▲	▲	△	
野菜類/タアサイ/葉、生	△	△		▲			△	△		△	△	◎						△			○	
野菜類/(だいこん類)/かいわれだいこん/芽ばえ、生		▲	▲				△	△		○	○	◎		▲	▲	△		○		▲	○	
野菜類/(だいこん類)/葉だいこん/葉、生	▲	△	▲	△			△	△		△	△	◎		▲	▲	△		○	▲		○	
野菜類/(だいこん類)/だいこん/葉、生	▲	○		○			○	○		◎	◎	◎	▲	▲	▲			○			○	
野菜類/(だいこん類)/だいこん/根、皮つき、生	▲																	▲			▲	
野菜類/(だいこん類)/だいこん/根、皮むき、生	▲																	▲			▲	
野菜類/(たいさい類)/つまみな/葉、生	△	○	▲	○		▲	△	△		△	△	◎		▲	▲	▲		△			○	
野菜類/(たいさい類)/たいさい/葉、生	▲	▲		△	▲		△	△		▲	▲	◎						○			○	
野菜類/たかな/葉、生	▲	▲		△			△	△		▲	▲	◎						◎			◎	
野菜類/たけのこ/若茎、生	△				▲	▲				▲	▲				▲			△	▲		▲	
野菜類/(たまねぎ類)/たまねぎ/りん茎、生															▲						▲	
野菜類/(たまねぎ類)/赤たまねぎ/りん茎、生															▲						▲	
野菜類/たらのめ/若芽、生	△		▲	▲	▲	○				○	○	◎	▲	▲	△	△		◎	▲	▲		
野菜類/チコリー/若芽、生																		△				
野菜類/チンゲンサイ/葉、生	▲	▲		△		▲	△	△		▲	▲	○						△			△	
野菜類/つくし/胞子茎、生	△		▲	○	▲	△	▲	▲		◎	◎	▲		▲	△	△		○	△		○	

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2	
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
野菜類/つるな/茎葉、生	▲		▲	○			△	△		△	△	◎		△	▲		○	▲		△		
野菜類/つるむらさき/茎葉、生	▲	△	△				○	○		△	△	◎					○			○		
野菜類/つわぶき/葉柄、生	▲																					
野菜類/とうがらし/葉・果実、生	△	◎	△	○		▲	○	○		◎	◎	◎		△	▲	△	○	▲		◎		
野菜類/とうがらし/果実、生	△		▲	△		△	◎	◎		◎	◎	△	▲	△	△	◎	△	△		◎		
野菜類/とうがん/果実、生																	▲			○		
野菜類/(とうもろこし類)/スイートコーン/未熟種子、生	▲		▲	▲	▲	▲							▲		△		○	▲	▲	▲		
野菜類/(とうもろこし類)/ヤングコーン/幼雌穂、生	▲		▲		▲	▲							▲	▲			○	▲		▲		
野菜類/(トマト類)/トマト/果実、生	▲									▲	▲						▲			△		
野菜類/(トマト類)/ミニトマト/果実、生	▲						▲	▲		▲	△				▲		▲			○		
野菜類/トレビス/葉、生	▲										▲						△					
野菜類/ながさはくさい/葉、生	▲	△	▲	○			△	△		△	△	◎		▲			◎			◎		
野菜類/(なす類)/なす/果実、生	▲																▲					
野菜類/(なす類)/べいなす/果実、生	▲					▲											▲					
野菜類/なすな/葉、生	△	○	▲	○	▲	△	○	○		○	○	◎	▲	△		△	◎	△		◎		
野菜類/(なばな類)/和種なばな/花らい・茎、生	▲	△	▲	○	▲	▲	△	△		○	○	◎	▲	△	▲	△	◎	△	△	◎		
野菜類/(なばな類)/洋種なばな/茎葉、生	▲	▲	▲	▲		▲	△	△		△	△	◎	▲	△	▲	△	◎	△		◎		
野菜類/にがうり/果実、生	▲									▲	▲	△					○	▲		◎		
野菜類/(にら類)/にら/葉、生	△			▲		▲	○	○		○	○	◎			▲		○	▲		△		
野菜類/(にら類)/花にら/花茎・花らい、生	▲					▲	▲	▲		△	△	◎			▲		○	▲		△		
野菜類/(にら類)/黄にら/葉、生						▲					△				▲		○	▲		△		
野菜類/(にんじん類)/葉にんじん/葉、生	△	▲	▲	▲			△	△		△	△	◎		▲	▲	▲	○	▲		△		
野菜類/(にんじん類)/にんじん/根、皮つき、生	▲						◎	◎		▲	▲				▲		▲	▲				
野菜類/(にんじん類)/にんじん/根、皮むき、生	▲						◎	◎		▲	▲				▲		▲	▲				
野菜類/(にんじん類)/きんとき/根、皮つき、生	△				▲	▲	○	○		▲	▲			▲	▲		○			▲		
野菜類/(にんじん類)/きんとき/根、皮むき、生	△				▲	▲	○	○		▲	▲			▲	▲		○			▲		
野菜類/(にんじん類)/ミニキャロット/根、生	▲						◎	◎		▲	▲	▲			▲		▲	▲				
野菜類/(にんにく類)/にんにく/りん茎、生	△		▲	▲	▲	△				▲	▲		△		◎		○	▲		▲		
野菜類/(にんにく類)/茎にんにく/花茎、生							▲	▲		▲	▲	○	▲		△		○			○		
野菜類/(ねぎ類)/根深ねぎ/葉、軟白、生															▲		△			▲		
野菜類/(ねぎ類)/葉ねぎ/葉、生	▲	▲		▲			△	△		▲	▲	◎			▲		○			○		
野菜類/(ねぎ類)/こねぎ/葉、生	▲	▲		▲			△	△		△	△	◎		▲			○			○		

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール当量)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
野菜類/のびる/葉、生	▲	△		▲			▲	▲		▲	▲	◎			▲		○			○		
野菜類/のびる/りん茎葉、生	△	▲		○	▲		▲	▲		△	△	◎		△	▲		○			◎		
野菜類/はくさい/結球葉、生	▲											○					△			△		
野菜類/パクチョイ/葉、生	△	▲	▲	▲			△	△		▲	▲	◎		▲	▲		○			○		
野菜類/バジル/葉、生	△	○	△	△		△	◎	◎		○	○	◎		▲	▲		△			△		
野菜類/パセリ/葉、生	○	○	▲	◎	▲	△	◎	◎		○	○	◎	▲	△	▲	△	◎	▲	▲	◎		
野菜類/はつかだいこん/根、生	▲																△			▲		
野菜類/はやとりのり/果実、生																	△	▲		▲		
野菜類/ビート/根、生	△					▲											○					
野菜類/ピーマン類/青ピーマン/果実、生										▲	▲	▲			▲		▲			◎		
野菜類/ピーマン類/赤ピーマン/果実、生	▲						▲	▲		◎	◎		▲	▲	△		△			◎		
野菜類/ピーマン類/黄ピーマン/果実、生										○	○			▲	△		△			◎		
野菜類/ピーマン類/トマピー/果実、生	▲					▲	△	△		◎	◎			▲	○		△			◎		
野菜類/ひのな/根・茎葉、生	△	△		▲			▲	▲		▲	▲	◎		▲	▲		○			○		
野菜類/ひろしまな/葉、生	△	△	▲	▲			△	△		△	△	◎		▲	▲		○	▲		○		
野菜類/ふき類/ふき/葉柄、生	▲																					
野菜類/ふき類/ふきのとう/花序、生	△	▲	△	△	▲	○				○	○	◎	▲	▲	▲		◎	▲		▲		
野菜類/ふじまめ/若ざや、生	▲		▲	▲		▲						△					○			▲		
野菜類/ふだんそう/葉、生	○	▲	△	○			○	○		△	△	◎		△	△		○	▲		△		
野菜類/ブロッコリー/花序、生	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲		○	○	◎	▲	▲	△		◎	△	△	◎		
野菜類/へちま/果実、生	▲																○					
野菜類/ほうれんそう/葉、生	△		△	△	▲	▲	○	○		○	○	◎	▲	▲	▲		◎			○		
野菜類/ホースラディッシュ/根茎、生	△	△	△	▲	△	△							▲		△		○			◎		
野菜類/まこも/茎、生	▲																△					
野菜類/みずかけな/葉、生	▲	△		▲		▲	△	△		▲	▲	◎	▲	△	▲		◎	▲		◎		
野菜類/みつば類/切りみつば/葉、生	△					▲	▲	▲		▲	▲	○					△			▲		
野菜類/みつば類/根みつば/葉、生	△	▲		△		▲	△	△		△	△	◎		▲	▲		△			△		
野菜類/みつば類/糸みつば/葉、生	△			▲			○	○		▲	▲	◎		▲			△			▲		
野菜類/みょうが類/みょうが/花穂、生	▲		▲														▲					
野菜類/みょうが類/みょうが/たけ/茎葉、生	▲																					
野菜類/むかご/肉芽、生	△			▲		△							▲				▲	▲		▲		
野菜類/めキャベツ/結球葉、生	△		▲	▲		▲	▲	▲		▲	▲	◎	△	△			◎	△		◎		

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンK (ロール当量)	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
野菜類/めたで/芽ばえ、生			△	○	▲	▲	○	○		◎	◎	◎	▲	△	▲		○			◎		
野菜類/もやし類/アルファルファもやし/生						▲				○	○	○			▲		△	▲	▲			
野菜類/もやし類/だいずもやし/生						▲				▲	▲	○	▲				○	▲				
野菜類/もやし類/ブラックマップもやし/生						▲											△			▲		
野菜類/もやし類/りよくとうもやし/生						▲											△			▲		
野菜類/モロヘイヤ/茎葉、生	△	○	▲	▲		○	◎	◎		◎	◎	◎	△	○	▲	△	◎	○	△	◎		
野菜類/ゆりね/りん茎、生	△		▲	▲	▲	△				▲	▲				▲		○			▲		
野菜類/ようさい/茎葉、生	▲	▲	▲	△		△	○	○		○	○	◎	▲	▲	▲	▲	◎	▲		△		
野菜類/よめな/葉、生	△	△	▲	○	▲	△	◎	◎		◎	◎	◎	△	△	△		◎	▲		○		
野菜類/よもぎ/葉、生	○	△	▲	◎		○	○	○		○	○	◎	△	△	△		◎	▲		○		
野菜類/らっかせい/未熟豆、生	△		○	▲	▲	○				◎	◎		○		◎	△	◎	△	◎	△		
野菜類/らっきょう類/らっきょう/りん茎、生	▲									▲	▲				△	▲	▲	▲		△		
野菜類/らっきょう類/エシャロット/りん茎、生	▲			▲											▲		△			△		
野菜類/リーキ/りん茎葉、生	▲			▲											△		○			▲		
野菜類/ルバーブ/葉柄、生	▲	▲															▲					
野菜類/レタス類/レタス/結球葉、生												△					○					
野菜類/レタス類/サラダな/葉、生	▲	▲		○			△	△		△	△	◎		▲			△			▲		
野菜類/レタス類/リーフレタス/葉、生	△	▲		▲			△	△		△	△	◎	▲		▲		○			△		
野菜類/レタス類/サニーレタス/葉、生	▲	▲		△			△	△		△	△	◎	▲				○			△		
野菜類/レタス類/コスレタス/葉、生	▲									▲	▲	○					○			▲		
野菜類/れんこん/根茎、生	△					▲				▲	▲		▲					△		○		
野菜類/ロケットサラダ/葉、生	△	△	▲	△	▲	▲	○	○		△	△	◎		▲	▲		◎	▲		◎		
野菜類/わけぎ/葉、生	▲	▲					△	△		△	△	◎			▲		○			○		
野菜類/わさび/根茎、生	△	▲	▲	▲	▲					△	△	○		▲	△		△			◎		
野菜類/わらび/生わらび、生	▲		▲	▲	▲	▲				△	△	▲		◎			○	▲		▲		
いも及びでん粉類/きくいも/塊茎、生	△					△									▲			▲		▲		
いも及びでん粉類/こんにやく/根こんにやく/生いもこんにやく		▲		▲																		
いも及びでん粉類/さつまいも/塊根、生	△		▲	▲		△				△	△		▲		△		△	△	▲	△		
いも及びでん粉類/さといも類/さといも/球茎、生	△					△				▲	▲			▲	▲		▲	▲				
いも及びでん粉類/さといも類/みずいも/球茎、生	▲			▲						▲	▲		▲		△		▲	▲				
いも及びでん粉類/さといも類/やつがしら/球茎、生	△		▲	▲	△	△				△	△		▲		△		△	▲				
いも及びでん粉類/じゃがいも/塊茎、生	▲					▲							▲		▲		▲	▲		○		

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール)	ビタミンE (γ-トコフェロール)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
いも及びでん粉類/(やまのいも類)/やまのいも/いちよういも/塊根、生	△			▲		△							▲			▲			△			
いも及びでん粉類/(やまのいも類)/やまのいも/ながいも/塊根、生	△					▲							▲						▲			
いも及びでん粉類/(やまのいも類)/やまのいも/やまといも/塊根、生	△		▲			△							▲			▲			▲	▲		
いも及びでん粉類/(やまのいも類)/じねんじょ/塊根、生	△			▲	▲	△				◎	◎		▲			▲		▲	▲		△	
いも及びでん粉類/(やまのいも類)/だいじょ/塊根、生	△			▲		△							▲			△		▲	▲		△	
いも及びでん粉類/(でん粉類)/米でん粉				△																		
いも及びでん粉類/(でん粉類)/小麦でん粉				▲																		
いも及びでん粉類/(でん粉類)/サゴでん粉				△																		
いも及びでん粉類/(でん粉類)/さつまいもでん粉				○																		
いも及びでん粉類/(でん粉類)/じゃがいもでん粉				▲																		
いも及びでん粉類/(でん粉類)/とうもろこしでん粉																						
穀類/アマランサス/玄穀	△	△	◎	◎	◎	◎				△	○			▲	▲	○		○	○	○		
穀類/あわ/精白粒	▲		○	◎	○	○				▲	▲		△		▲	▲		▲	○			
穀類/えんばく/オートミール	▲		○	○	△	○				▲	▲		△		▲	▲		▲	△	○		
穀類/おおむぎ/七分つき押麦	▲		▲	△	△	○							△		△	▲			▲			
穀類/おおむぎ/押麦			▲	▲	▲	○									▲	▲			▲			
穀類/おおむぎ/米粒麦			▲	△	▲	○							△		△	▲			▲			
穀類/きび/精白粒			△	○	○	○							▲		△	△			△			
穀類/こむぎ/[玄穀]/国産/普通	△		△	○	△	○				△	△		○		○	△		△	△			
穀類/こむぎ/[玄穀]/輸入/軟質	▲		○	○	△	○				△	△		○		○	△		△	△	△		
穀類/こむぎ/[玄穀]/輸入/硬質	▲		○	○	○	○				△	△		△		○	△		△	△	△		
穀類/こむぎ/[小麦粉]/強力粉/全粒粉	▲		○	○	○	○				△	△		△		○	△		△	△	△		
穀類/こむぎ/[パン類]/食パン				▲	▲	▲				▲	▲				▲			▲	▲			
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/うどん/生						▲							▲						▲			
穀類/こむぎ/[ふ類]/生ふ				△	△	△																
穀類/こむぎ/[その他]/小麦はいが	○		◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎	○	○	◎		◎	△			○
穀類/こむぎ/[その他]/小麦たんばく/粉末状		▲	△	◎	○	◎				△	△			▲	△	▲		▲	▲			
穀類/こめ/[水稻穀粒]/玄米	▲		○	○	△	○				△	△		○		○	○		▲	△	▲		
穀類/こめ/[水稻穀粒]/精白米				▲	△	△									▲	▲			▲			
穀類/こめ/[水稻穀粒]/はいが精米			△	▲	△	△				▲	▲		△		△	△		▲	△			

果樹・野菜及びその他農産物(100gあたり)に含まれる栄養機能成分含量

100gあたり中に含まれる各栄養機能成分量 (◎: 下限値の2倍以上、○: 下限値以上、 △: 下限値の半分以上、▲: 下限値の1/4以上、 空白: 下限値の1/4未満又は測定されていないもの)	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	ビタミンA (β-カロテン当量)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンD	ビタミンE (α-トコフェロール当量)	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	不飽和脂肪酸 n-3系多価	
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	μg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	g	
栄養機能表示のための上限値(※)	2,800	600	300	10	15	6	7,200	600	5	150	150	25	12	60	10	60	200	30	500	1,000	2	
栄養機能表示のための下限値(※) ※1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能成分量	840	204	96	2.04	2.64	0.27	2,772	231	1.65	1.89	1.89	45	0.36	0.42	3.9	0.39	0.72	72	1.44	15	30	0.6
穀類/こめ/[水稲めし]/玄米			△	▲	▲	▲				▲	▲	▲		△	△			▲				
穀類/こめ/[水稲めし]/精白米						▲																
穀類/こめ/[もち米製品]/もち					△	△												▲				
穀類/そば/そば粉/全層粉	▲		○	○	△	◎				▲		○	▲	○	△		△	○	○			
穀類/そば/そば/生			△	△	▲	△						△		△	▲		▲	△	▲			
穀類/とうもろこし/玄穀	▲		△	△	△	△				△	△	△		△	○		▲	▲	△			
穀類/とうもろこし/コーンミール	▲		○	△	△	△				△	△	▲			○		▲	▲				
穀類/はとむぎ/精白粒						▲																
穀類/ひえ/精白粒	▲		△	△	○	○								△	▲			○				
穀類/もろこし/玄穀	△		○	○	○	○				▲	▲	△		○	△		△	△	○			
穀類/もろこし/精白粒	▲		○	○	▲	△					▲			△	△		▲	▲				
穀類/ライムぎ/全粒粉	▲		○	○	○	○				△	△	○	▲	▲	△		△	△	△			▲
穀類/ライムぎ/ライ麦粉			▲	△	▲	▲				▲	▲	▲			▲		▲	▲				
豆類/あずき/全粒、乾	○	▲	○	◎	△	◎					▲	○	▲	△	○		○	△	△			▲
豆類/いんげんまめ/全粒、乾	○	△	○	◎	△	◎						○	▲	△	△		○	▲	△			△
豆類/いんげんまめ/うずら豆	▲		▲	○		△											▲					▲
豆類/えんどう/全粒、乾	○	▲	○	◎	○	○					▲	▲	◎	▲	△		▲	○	○			
豆類/えんどう/うぐいす豆			▲	○	▲	△																
豆類/ささげ/全粒、乾	○	▲	○	◎	○	◎					▲	○		△	△		◎	△	△			▲
豆類/そらまめ/全粒、乾	○	▲	○	◎	○	◎				▲	△	▲	○	▲	△		◎	▲	△			
豆類/そらまめ/おたふく豆		▲	▲	◎	▲	○											▲					
豆類/だいず/[全粒・全粒製品]/全粒/国産、乾	◎	○	◎	◎	○	◎				△	○	▲	◎	△	△	○		○	○			◎
豆類/だいず/[納豆類]/糸引き納豆	△	▲	○	○	△	◎				▲	△	◎		○	▲		○	◎	○			○
豆類/ひよこまめ/全粒、乾	○	▲	○	○	○	◎				○	○	○	○	▲	▲	○	◎	○	○			
豆類/ひよこまめ/全粒、フライ、味付け	△	▲	○	◎	○	◎				○	○	△	△		○		○					▲
豆類/べにばないんげん/全粒、乾	◎	▲	○	◎	○	◎						○	▲	△	○		○	△	△			△
豆類/らいまめ/全粒、乾	◎	▲	○	◎	○	◎				▲		○	▲	▲	○		○	△	△			▲
豆類/りよくとう/全粒、乾	○	▲	○	◎	○	◎				△	▲	○	△	△	○		◎	○	△			▲
豆類/レンズまめ/全粒、乾	○	▲	○	◎	○	◎				▲	△	▲	○	▲	△		△	○	○			