

Web1-10-4 野菜類からのミネラル摂取量

1人1日
当たり

食品群	食品群 番号	摂取量 g	エネルギー kcal	ナトリウム mg	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg
総量	1～98	2018.3	1874.3	3931.3	10.0	2231.0	499.3	238.5	969.8	7.4	8.0	1.12
動物性食品	48～76,79	319.7	451.6	550.4	1.4	574.4	209.7	53.4	463.6	2.0	3.3	0.19
植物性食品	1～47,77,78,80～ 98	1698.6	1422.7	3380.9	8.6	1656.6	289.7	185.1	506.2	5.4	4.6	0.94
穀類	1～12	439.7	781.9	346.4	0.9	171.9	41.3	42.2	183.1	1.0	2.5	0.43
野菜類	25～38	274.6	70.2	214.2	0.5	527.6	88.5	34.8	77.6	1.1	0.6	0.12
緑黄色野菜	25～29	86.8	26.4	12.2	0.0	224.4	37.3	14.1	28.9	0.5	0.2	0.05
トマト	25	14.2	2.9	3.5	0.0	31.9	1.1	1.4	3.7	0.0	0.0	0.01
にんじん	26	20.6	7.0	3.8	0.0	45.2	5.5	1.8	4.7	0.0	0.0	0.01
ほうれん草	27	13.6	2.4	1.2	0.0	47.4	6.7	4.0	4.2	0.1	0.1	0.01
ピーマン	28	4.6	1.0	0.0	0.0	8.0	0.5	0.5	1.0	0.0	0.0	0.00
その他の緑黄色野菜	29	33.8	13.0	3.7	0.0	92.0	23.6	6.5	15.4	0.3	0.1	0.02
その他の野菜	30～35	164.8	35.8	11.5	0.0	245.2	42.4	16.6	40.5	0.4	0.3	0.06
キャベツ	30	27.7	5.5	1.1	0.0	35.9	10.7	2.9	6.0	0.1	0.0	0.01
きゅうり	31	9.4	1.3	0.1	0.0	18.7	2.4	1.4	3.4	0.0	0.0	0.01
大根	32	30.0	5.0	4.0	0.0	61.4	7.2	2.9	4.4	0.1	0.0	0.00
たまねぎ	33	32.1	9.2	0.9	0.0	32.6	5.2	2.0	7.3	0.1	0.0	0.01
はくさい	34	19.7	1.8	0.8	0.0	23.8	6.2	1.2	4.8	0.0	0.0	0.00
その他の淡色野菜	35	46.0	12.9	4.6	0.0	72.8	10.5	6.2	14.7	0.2	0.1	0.03
野菜ジュース	36	12.4	3.9	7.5	0.0	24.7	3.3	1.1	2.1	0.0	0.0	0.00
漬け物	37,38	10.6	4.1	182.9	0.5	33.2	5.5	3.1	6.0	0.1	0.0	0.01
葉類漬け物	37	3.3	0.9	32.0	0.1	9.7	2.3	0.6	1.5	0.0	0.0	0.00
たくあん・その他の漬け物	38	7.3	3.2	150.9	0.4	23.5	3.2	2.5	4.6	0.1	0.0	0.00
魚介類	48～60	70.0	107.8	275.4	0.7	191.4	38.2	22.1	154.6	0.7	0.7	0.10
肉類	61～69	88.9	186.8	138.0	0.4	156.2	4.7	13.2	118.3	0.7	1.7	0.05
卵類	70	33.9	51.4	45.2	0.1	43.8	17.3	3.7	61.2	0.6	0.4	0.03
乳類	71～75	125.8	96.9	84.7	0.2	182.8	149.3	14.4	129.4	0.0	0.6	0.01

国民健康・栄養調査(平成25年)より