

## 緑黄色野菜

参照元 厚生労働省ホームページ「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」の取扱いについて」を含む

あさつき	みずな	葉だいこん	なずな	パクチョイ	糸みつば	他の資料より記載
あしたば	キンサイ	だいこん(葉)	(なばな類)	バジル	めキャベツ	京菜
アスパラガス	クレソン	(たいさい類)	和種なばな	パセリ	めたで	サントウナ(シロナ)
いんげんまめ (さやいんげん)	ケール	つまみな	洋種なばな	はなっこりー	モロヘイヤ	万能ねぎ
うるい	ごごみ	たいさい(ターサイ)	(いら類)	(ピーマン類)	ようさい	水菜
エンダイブ	こまつな	たかな	いら	オレンジピーマン	よめな	リーキ(西洋ねぎ)
(えんどう類)	コリアンダー	たらめ	花いら	青ピーマン	よもぎ	セロリの葉
トウモロコシ (莖葉、芽ばえ)	きんとうさい	ちぢみゆきな	(にんじん類)	赤ピーマン	(レタス類)	パクチョイ
さやえんどう	ししとう	チンゲンサイ	葉にんじん	トマピー	サラダナ	チンゲン菜
おおさかしらな	しそ(葉、実)	つくし	にんじん	ひのな	リーフレタス	なずな
おかひじき	じゅうろくさきげ	つるな	きんとき	ひろしまな	サニーレタス	広島菜
オクラ	しゅんぎく	つるむらさき	ミニキャロット	ふだんそう	レタス(水耕栽培)	
かぶ(葉)	すいせんじな	とうがらし(葉・果実)	茎にんにく	ブロッコリー (花序、芽ばえ)	サンチュ	
(かぼちゃ類)	すぐきな(葉)	(トマト類)	(ねぎ類)	ほうれんそう	ルッコラ	
日本かぼちゃ	せり	トマト	葉ねぎ	みずかけな	わけぎ	
西洋かぼちゃ	タアサイ	ミニトマト	こねぎ	(みつば類)	(たまねぎ類)	
からしな	(だいこん類)	とんぶり	のざわな	切りみつば	葉たまねぎ	
ぎょうじゃにんにく	かいわれだいこん	ながききはくさい	のびる	根みつば	みぶな	

## 淡色野菜

キャベツ	白菜	きゅうり	玉ねぎ	だいこん	なす	カリフラワー
れんこん	ごぼう	もやし	かぶの白い部分	ねぎの白い部分	ニンニク	レタス
スイートコーン	らっきょう	セロリ	ラディッシュ	アルファルファ	しょうが	たけのこ
にんにく	みょうが	ミント	グリーンピース	ズッキーニ	冬瓜	トウモロコシ
黄ピーマン	ゴーヤ	紫たまねぎ (レッドオニオン)	ウコン	ふき	ヤーコン	ジャイアントコーン
ヤングコーン	チコリ	トレビス	二十日大根	わさび		