

野菜の栄養調査

1952年と2001年調査との比較

	栄養素	1952年	2001年	52/01年
ほうれん草	ビタミンA	8000	4200	52.50%
	ビタミンC	150	35	23.30%
	鉄分	13	2	15.40%
ニンジン	ビタミンA	13500	9100	67.40%
	ビタミンC	10	4	40.00%
	鉄分	2	0.2	10.00%
トマト	ビタミンA	400	540	135%
	ビタミンC	5	0.2	4.00%
	鉄分	52	26	50.00%
ミカン	ビタミンA	2000	35	1.70%
	ビタミンC	29	17	58.60%
	鉄分	2	0.1	5.00%
リンゴ	ビタミンA	10	21	210%
	ビタミンC	5	4	80.00%
	鉄分	2	Tr	0%

科学技術庁 五訂食品標準成分表より