

山菜の栄養

●山菜の栄養成分（五訂日本食品標準成分表から抜粋）

可食部 100gあたり

食品名	熱量	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								ビタミン											脂肪酸			コレステロール	食物繊維							
							ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	A			D	E	K	B ₁	B ₂	ナイアシン	B ₆	B ₁₂	葉酸	パントテン酸		C	飽和	一価不飽和	多価不飽和	水溶性	不溶性	総量	
																レチノール	カロテン	レチノール当量																			mg
kcal		g					mg								μg			mg	mg	mg			μg		mg		g										
あさつき	葉、生	33	89.0	4.2	0.3	5.6	0.9	4	330	20	16	86	0.7	0.8	0.09	0.40	0	750	120	0	1.1	50	0.15	0.16	0.8	0.36	0	210	0.62	26	-	-	-	0	0.7	2.6	3.3
	葉、ゆで	39	87.3	4.2	0.3	7.3	0.9	4	330	21	17	85	0.7	0.8	0.09	0.43	0	720	120	0	1.1	43	0.17	0.15	0.7	0.27	0	200	0.55	27	-	-	-	0	1.3	2.1	3.4
あしたば	茎葉、生	33	88.6	3.3	0.1	6.7	1.3	60	540	65	26	65	1.0	0.6	0.16	1.05	0	5300	880	0	2.8	500	0.10	0.24	1.4	0.16	0	100	0.92	41	-	-	-	0	1.5	4.1	5.6
	茎葉、ゆで	31	89.5	2.9	0.1	6.6	0.9	43	390	58	20	51	0.5	0.3	0.13	0.92	0	5200	870	0	2.8	380	0.07	0.16	0.8	0.10	0	75	0.45	23	-	-	-	0	1.4	3.9	5.3
やまうど	茎、生	19	93.9	1.1	0.1	4.3	0.6	1	270	11	13	31	0.3	0.2	0.06	0.09	0	Tr	0	0	0.2	3	0.03	0.02	0.5	0.05	0	20	0.13	5	-	-	-	0	0.3	1.5	1.8
ぎょうじゃにんにく	葉、生	34	88.8	3.5	0.2	6.6	0.9	2	340	29	22	30	1.4	0.4	0.16	-	0	2000	340	0	0.4	320	0.10	0.16	0.8	0.15	0	85	0.39	59	-	-	-	0	0.5	2.8	3.3
ごごみ	若芽、生	28	90.7	3.0	0.2	5.3	0.8	1	350	26	31	69	0.6	0.7	0.26	0.33	0	1200	210	0	1.8	120	0	0.12	2.9	0.03	0	150	0.60	27	-	-	-	0	0.5	4.7	5.2
せり	茎葉、生	17	93.4	2.0	0.1	3.3	1.2	19	410	34	24	51	1.6	0.3	0.15	1.24	0	1900	320	0	0.8	160	0.04	0.13	1.2	0.11	0	110	0.42	20	-	-	-	0	0.4	2.1	2.5
	茎葉、ゆで	18	93.6	2.1	0.1	3.4	0.8	8	190	38	19	40	1.3	0.2	0.10	1.30	0	1700	290	0	0.7	160	0.02	0.06	0.6	0.07	0	61	0.32	10	-	-	-	0	0.6	2.2	2.8
ぜんまい 生ぜんまい	若芽、生	29	90.9	1.7	0.1	6.6	0.7	2	340	10	17	37	0.6	0.5	0.15	0.40	0	530	88	0	0.6	34	0.02	0.09	1.4	0.05	0	210	0.64	24	-	-	-	0	0.7	3.1	3.8
	若芽、ゆで	21	94.2	1.1	0.4	4.1	0.2	2	38	19	9	20	0.3	0.4	0.10	0.22	0	430	72	0	0.5	34	0.01	0.05	0.7	0	0	59	0.12	2	-	-	-	0	0.6	2.9	3.5
干しぜんまい	若芽、乾	293	8.5	14.6	0.6	70.8	5.5	25	2200	150	140	200	7.7	4.6	1.20	3.34	0	710	120	0	1.5	120	0.10	0.41	8	0.02	0	99	3.10	0	-	-	-	0	6.1	28.7	34.8
	若芽、ゆで	29	91.2	1.7	0.1	6.8	0.2	2	19	20	9	16	0.4	0.3	0.14	0.20	0	15	3	0	0.2	20	0	0.01	0	0	0	1	0	0	-	-	-	0	0.7	4.5	5.2
たらめ	若芽、生	27	90.2	4.2	0.2	4.3	1.1	1	460	16	33	120	0.9	0.8	0.47	0.47	0	570	95	0	2.6	99	0.15	0.20	2.5	0.22	0	160	0.53	7	-	-	-	0	1.1	3.1	4.2
	若芽、ゆで	26	90.8	4.0	0.2	4.1	0.9	1	260	19	28	92	0.9	0.7	0.44	0.44	0	600	100	0	2.1	97	0.07	0.11	1.3	0.11	0	83	0.23	3	-	-	-	0	1.1	2.5	3.6
つくし	胞子茎、生	38	86.9	3.5	0.1	8.1	1.4	6	640	50	33	94	2.1	1.1	0.22	0.22	0	1100	180	0	4.9	19	0.07	0.14	2.2	0.35	0	110	0.90	33	-	-	-	0	1.2	6.9	8.1
	胞子茎、ゆで	33	88.9	3.4	0.1	6.7	0.9	4	340	58	26	82	1.1	1.0	0.16	0.18	0	1200	190	0	3.6	17	Tr	0.10	1.1	0.21	0	74	0.48	15	-	-	-	0	1.1	5.6	6.7
つわぶき	葉柄、生	21	93.3	0.4	0	5.6	0.7	100	410	38	15	11	0.2	0.1	0.02	0.23	0	60	10	0	0.4	8	0.01	0.04	0.4	0.02	0	16	0.10	4	0	0	0	0	0.4	2.1	2.5
	葉柄、ゆで	16	95.0	0.3	0	4.4	0.3	42	160	31	8	33	0.1	0.1	0.02	0.23	0	80	13	0	0.4	8	0.01	0.03	0.2	0.01	0	7	0	0	0	0	0	0	0.2	2.1	2.3
なすな	葉、生	36	86.8	4.3	0.1	7.0	1.7	3	440	290	34	92	2.4	0.7	0.16	1.00	0	5200	870	0	2.5	330	0.15	0.27	0.5	0.32	0	180	1.10	110	-	-	-	0	0.5	4.9	5.4
のびる	りん茎葉、生	65	80.2	3.2	0.2	15.5	0.9	2	590	100	21	96	2.6	1.0	0.06	0.41	0	810	130	0	1.3	160	0.08	0.22	1.1	0.16	0	110	0.29	60	-	-	-	0	3.3	3.6	6.9
ふき	葉柄、生	11	95.8	0.3	0	3.0	0.7	35	330	40	6	18	0.1	0.2	0.05	0.36	0	49	8	0	0.2	6	Tr	0.02	0.1	0.01	0	12	0.07	2	0	0	0	0	0.1	1.2	1.3
	葉柄、ゆで	8	97.4	0.3	0	1.9	0.4	22	230	34	5	15	0.1	0.2	0.05	0.37	0	60	10	0	0.2	5	Tr	0.01	0.1	0.08	0	9	0	0	0	0	0	0	0.1	1.0	1.1
ふきのとう	花序、生	43	85.5	2.5	0.1	10.0	1.9	4	740	61	49	89	1.3	0.8	0.36	0.23	0	390	66	0	3.3	92	0.10	0.17	0.9	0.18	0	160	0.45	14	-	-	-	0	1.0	5.4	6.4
	花序、ゆで	32	89.2	2.5	0.1	7.0	1.2	3	440	46	33	54	0.7	0.5	0.20	0.17	0	260	44	0	2.4	69	0.06	0.08	0.5	0.07	0	83	0.24	3	-	-	-	0	0.9	3.3	4.2
むかご	肉芽、生	93	75.1	2.9	0.2	20.6	1.2	3	570	5	19	64	0.6	0.4	0.15	0.05	0	24	4	0	0.4	0	0.11	0.02	0.3	0.07	0	20	0.60	9	-	-	-	0	0.8	3.4	4.2
よめな	葉、生	46	84.6	3.4	0.2	10.0	1.8	2	800	110	42	89	3.7	0.7	0.24	0.78	0	6700	1100	0	4.1	440	0.23	0.32	3.2	0.10	0	170	0.50	42	-	-	-	0	1.3	6.5	7.8
よもぎ	葉、生	46	83.6	5.2	0.3	8.7	2.2	10	890	180	29	100	4.3	0.6	0.29	0.84	0	5300	890	0	3.2	340	0.19	0.34	2.4	0.08	0	190	0.55	35	-	-	-	0	0.9	6.9	7.8
	葉、ゆで	42	85.9	4.8	0.1	8.2	1.0	3	250	140	24	88	3.0	0.4	0.28	0.75	0	6000	1000	0	3.5	380	0.08	0.09	0.5	0.04	0	51	0.13	2	-	-	-	0	0.9	6.9	7.8
わさび	根茎、生	88	74.2	5.6	0.2	18.4	1.5	24	500	100	46	79	0.8	0.7	0.03	0.14	0	7	1	0	1.4	49	0.06	0.15	0.6	0.32	0	50	0.20	75	-	-	-	0	0.8	3.6	4.4
わらび	生わらび、生	21	92.7	2.4	0.1	4.0	0.8	1	370	16	25	47	0.7	0.6	0.13	0.14	0	220	36	0	1.6	17	0.02	1.09	0.8	0.05	0	130	0.45	11	-	-	-	0	0.8	2.8	3.6
	生わらび、ゆで	15	95.2	1.5	0.1	3.0	0.2	3	10	31	10	24	0.6	0.5	0.06	0.08	0	160	27	0	1.3	15	Tr	0.05	0.4	0	0	33	0	0	-	-	-	0	0.5	2.5	3.0
	干しわらび、乾	274	10.4	20.0	0.7	61.4	7.5	6	3200	200	330	480	11.0	6.2	1.20	1.63	0	1300	220	0	4.8	180	0.12	0.46	5.1	0.06	0	140	2.70	0	-	-	-	0	10.0	48.0	58.0