

沖縄元気野菜

沖縄の野菜		にがうり (ゴーヤー) 果実、生	とうがん (シブイ) 果実、生	へちま (ナーベラー) 果実、生	ハワイヤ (青ハワイヤ) 未熟、生	じゅうろくささげ (フーロー豆) 若ざや、生	しかくまめ (ウリズン) 若ざや、生	みずいも (タイモ) 球茎、生	だいじょ (ヤマン) 塊根、生	ようさい (ウンチャー) 茎葉、生	のびる (ノビル) りん茎葉、生	よもぎ (フーチパー) 葉、生	ふだんそう (ンスナバー) 葉、生	
														
廃棄率		15%	30%	20%	25%	3%	5%	15%	15%	0%	20%	0%	0%	
エネルギー		17 kcal	16 kcal	16 kcal	39 kcal	24 kcal	20 kcal	117 kcal	109 kcal	17 kcal	65 kcal	46 kcal	19 kcal	
水分		94.4 g	95.2 g	94.9 g	88.7 g	91.9 g	92.8 g	70.5 g	71.2 g	93.0 g	80.2 g	83.6 g	92.2 g	
たんぱく質		1.0 g	0.5 g	0.8 g	1.3 g	2.5 g	2.4 g	0.7 g	2.6 g	2.2 g	3.2 g	5.2 g	2.0 g	
脂質		0.1 g	0.4 g	0.1 g	0.1 g	0.2 g	0.3 g	0.1 g						
炭水化物		3.9 g	3.8 g	3.8 g	9.4 g	4.8 g	3.8 g	27.6 g	25.0 g	3.1 g	15.5 g	8.7 g	3.7 g	
灰分		0.6 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g	0.7 g	0.8 g	0.8 g	1.1 g	1.4 g	0.9 g	2.2 g	1.9 g	
無機質	ナトリウム	1 mg	1 mg	1 mg	5 mg	1 mg	1 mg	6 mg	20 mg	26 mg	2 mg	10 mg	71 mg	
	カリウム	260 mg	200 mg	150 mg	190 mg	250 mg	270 mg	290 mg	490 mg	380 mg	590 mg	890 mg	1,200 mg	
	カルシウム	14 mg	19 mg	12 mg	36 mg	28 mg	80 mg	46 mg	14 mg	74 mg	100 mg	180 mg	75 mg	
	マグネシウム	14 mg	7 mg	12 mg	19 mg	36 mg	19 mg	38 mg	28 mg	18 mg	23 mg	29 mg	74 mg	
	リン	31 mg	18 mg	25 mg	17 mg	48 mg	48 mg	35 mg	57 mg	44 mg	96 mg	100 mg	33 mg	
	鉄	0.4 mg	0.2 mg	0.3 mg	0.3 mg	0.5 mg	0.7 mg	1.0 mg	0.7 mg	1.5 mg	2.6 mg	4.3 mg	3.6 mg	
	亜鉛	0.2 mg	0.1 mg	0.2 mg	0.1 mg	0.7 mg	0.3 mg	0.2 mg	0.3 mg	0.5 mg	1.0 mg	0.6 mg	0.3 mg	
	銅	0.05 mg	0.02 mg	0.06 mg	0.03 mg	0.12 mg	0.09 mg	0.05 mg	0.24 mg	0.20 mg	0.06 mg	0.29 mg	0.06 mg	
	マンガン	0.10 mg	0.02 mg	0.07 mg	0.02 mg	0.66 mg	0.54 mg	0.56 mg	0.03 mg	1.07 mg	0.41 mg	0.84 mg	3.60 mg	
	レチノール	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
A	カロテン	α	93 μg	0 μg	0 μg	0 μg	40 μg	18 μg	-	0 μg	78 μg	0 μg	0 μg	0 μg
		β	160 μg	(0)	44 μg	45 μg	1,100 μg	430 μg	-	3 μg	4,300 μg	800 μg	5,300 μg	3,700 μg
	クリプトキサンチン	3 μg	0 μg	0 μg	140 μg	0 μg	0 μg	-	0 μg	0 μg	12 μg	0 μg	0 μg	
	β-カロテン当量	210 μg	(0)	44 μg	120 μg	1,200 μg	440 μg	9 μg	3 μg	4,300 μg	810 μg	5,300 μg	3,700 μg	
	レチノール当量	17 μg	(0)	4 μg	10 μg	96 μg	36 μg	1 μg	Tr	360 μg	67 μg	440 μg	310 μg	
D		(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		
E	トコフェロール	α	0.8 mg	0.1 mg	0.3 mg	0.1 mg	0.5 mg	0.4 mg	0.6 mg	0.4 mg	2.2 mg	1.3 mg	3.2 mg	1.7 mg
		β	0.1 mg	0 mg	Tr	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0.1 mg	Tr
		γ	0.1 mg	0 mg	0.1 mg	0.6 mg	1.8 mg	1.6 mg	0 mg	0 mg	0.3 mg	0.2 mg	0.5 mg	0 mg
		δ	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0.3 mg	Tr	0 mg					
K	41 μg	1 μg	12 μg	(0)	160 μg	63 μg	(0)	(0)	250 μg	160 μg	340 μg	180 μg		
B1	0.05 mg	0.01 mg	0.03 mg	0.03 mg	0.08 mg	0.09 mg	0.16 mg	0.10 mg	0.10 mg	0.08 mg	0.19 mg	0.07 mg		
B2	0.07 mg	0.01 mg	0.04 mg	0.04 mg	0.07 mg	0.09 mg	0.02 mg	0.02 mg	0.20 mg	0.22 mg	0.34 mg	0.23 mg		
ナイアシン	0.3 mg	0.4 mg	0.2 mg	0.3 mg	0.7 mg	0.8 mg	0.6 mg	0.4 mg	1.0 mg	1.1 mg	2.4 mg	0.4 mg		
B6	0.06 mg	0.03 mg	0.07 mg	0.01 mg	0.11 mg	0.10 mg	0.21 mg	0.28 mg	0.11 mg	0.16 mg	0.08 mg	0.25 mg		
B12	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		
葉酸	72 μg	26 μg	92 μg	38 μg	150 μg	29 μg	27 μg	24 μg	120 μg	110 μg	190 μg	120 μg		
パントテン酸	0.37 mg	0.21 mg	0.30 mg	0.55 mg	0.43 mg	0.20 mg	0.36 mg	0.45 mg	0.40 mg	0.29 mg	0.55 mg	0.53 mg		
C	76 mg	39 mg	5 mg	45 mg	25 mg	16 mg	7 mg	17 mg	19 mg	60 mg	35 mg	19 mg		
脂肪酸	飽和	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	一価不飽和	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	多価不飽和	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
コレステロール	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)		
食物繊維	水溶性	0.5 g	0.4 g	0.5 g	0.4 g	0.3 g	0.2 g	0.6 g	0.5 g	0.4 g	3.3 g	0.9 g	0.5 g	
	不溶性	2.1 g	0.9 g	0.5 g	1.8 g	3.9 g	3.0 g	1.6 g	1.7 g	2.7 g	3.6 g	6.9 g	2.8 g	
	総量	2.6 g	1.3 g	1.0 g	2.2 g	4.2 g	3.2 g	2.2 g	2.2 g	3.1 g	6.9 g	7.8 g	3.3 g	
食塩相当量	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0.1 g	0.1 g	0 g	0.2 g		

備考

沖縄元気野菜

沖縄の野菜		モーウィ	島ダイコン	島ラッキョウ	イーチョーバー	オオタニワタリ	クワンソウ	サクナ	シマナー	ハンダマ	ニガナ	八重山カズラ	チシャナバー	島カボチャ	
水分		96.0 g	95.4 g	85.7 g	89.2 g	92.4 g	89.3 g	84.6 g	93.8 g	92.3 g	91.4 g	92.7g	92.9 g	92.5 g	
たんぱく質		0.3 g	0.5 g	2.6 g	2.4 g	2.4 g	0.9 g	1.7 g	1.8 g	1.3 g	1.4 g	2.2g	1.6 g	1.4 g	
脂質		0.1 g	0.1 g	0.1 g	0.8 g	0.5 g	0.2 g	0.5 g	0.3 g	0.4 g	0.7 g	0.5g	0.3 g	0.2 g	
灰分		0.4 g	0.6 g	0.9 g	2.1 g	0.8 g	0.6 g	2.2 g	1.3 g	1.4 g	1.3 g	1.3g	1.3 g	0.9 g	
炭水化物		3.3 g	3.4 g	10.7 g	5.5 g	3.9 g	9.0 g	10.5 g	2.6 g	4.6 g	5.2 g	3.4g	3.9 g	5.0 g	
エネルギー		13 kcal	14 kcal	49 kcal	39 kcal	30 kcal	41 kcal	58 kcal	16 kcal	27 kcal	33 kcal	27 kcal	20 kcal	26 kcal	
食塩相当量		6.1 mg	95.3 mg	75.8 mg	92.0 mg	17.0 mg	7.6 mg	50.8 mg	19.0 mg	19.0 mg	55.9 mg	0.0 mg	—	—	
無機質	ナトリウム	2.4 mg	37.5 mg	29.8 mg	36.2 mg	6.7 mg	3.0 mg	20.0 mg	7.6 mg	22.0 mg	3.2 mg	44.9 mg	44.9 mg	検出せず	
	リン	21.2 mg	19.4 mg	60.5 mg	33.6 mg	51.1 mg	31.9 mg	85.7 mg	35.8 mg	41.4 mg	28.9 mg	28.9 mg	48.6 mg	59.5 mg	
	鉄	検出せず	0.16 mg	1.15 mg	1.90 mg	0.41 mg	1.05 mg	1.91 mg	4.05 mg	1.54 mg	1.31 mg	0.7 mg	1.99 mg	0.36 mg	
	カルシウム	15.7 mg	20.1 mg	30.5 mg	326 mg	24.1 mg	29.5 mg	341 mg	132 mg	211 mg	199 mg	103 mg	128 mg	9.8 mg	
	カリウム	171 mg	262 mg	367 mg	579 mg	362 mg	274 mg	624 mg	426 mg	362 mg	376 mg	546 mg	436 mg	428 mg	
	マグネシウム	7.9 mg	6.7 mg	15.9 mg	32.1 mg	30.5 mg	7.9 mg	24.7 mg	19.3 mg	55.0 mg	19.9 mg	20.7 mg	20.9 mg	10.2 mg	
	銅	0.02 mg	0.02 mg	0.07 mg	0.10 mg	0.22 mg	0.05 mg	0.11 mg	0.05 mg	0.16 mg	0.08 mg	0.1 mg	0.07 mg	0.07 mg	
	亜鉛	0.08 mg	0.15 mg	0.43 mg	0.46 mg	1.07 mg	0.31 mg	0.53 mg	0.21 mg	0.37 mg	0.15 mg	0.1 mg	0.32 mg	0.15 mg	
	マンガン	検出せず	0.03 mg	0.24 mg	0.35 mg	1.57 mg	0.18 mg	0.20 mg	0.20 mg	0.60 mg	0.66 mg	0.2 mg	0.28 mg	0.02 mg	
		レチノール	検出せず	検出せず	検出せず										
A	β-カロテン当量	—	—	13 μg	3,890 μg	1,070 μg	288 μg	2,540 μg	2,150 μg	2,450 μg	3,010 μg	3,179 μg	2,150 μg	2,110 μg	
	α	検出せず	検出せず	検出せず	20 μg	90 μg	11 μg	20 μg	検出せず	検出せず	10 μg	116 μg	10 μg	780 μg	
	β	検出せず	検出せず	13 μg	3,880 μg	1,020 μg	282 μg	2,530 μg	2,150 μg	2,450 μg	3,000 μg	3,117 μg	3,680 μg	1,720 μg	
	クリプトキサンチン	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	検出せず	検出せず	
	レチノール当量	—	—	2 μg	648 μg	178 μg	48 μg	423 μg	358 μg	408 μg	502 μg	530 μg	308 μg	176 μg	
ビタミン	B1 (チアミン)	0.03 mg	0.02 mg	0.07 mg	0.09 mg	検出せず	0.05 mg	0.07 mg	0.06 mg	0.07 mg	0.05 mg	0.08 mg	0.11 mg	0.06 mg	
	B2 (リボフラビン)	検出せず	検出せず	0.05 mg	0.18 mg	0.11 mg	0.03 mg	0.13 mg	0.14 mg	0.09 mg	0.11 mg	0.18 mg	0.14 mg	0.03 mg	
	B6	0.034 mg	0.044 mg	0.14 mg	0.15 mg	0.079 mg	0.077 mg	0.12 mg	0.13 mg	0.086 mg	0.097 mg	0.13 mg	0.15 mg	0.19 mg	
	B12	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	0.06 μg	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	0.0 μg	—	
	C (総アスコルビン酸)	10 mg	16 mg	22 mg	41 mg	51 mg	13 mg	47 mg	68 mg	16 mg	24 mg	8 mg	20 mg	5 mg	
	D	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	—	
E (α-トコフェロール当量)		0.1 mg	—	0.6 mg	1.8 mg	2.6 mg	2.7 mg	1.7 mg	1.2 mg	2.5 mg	1.7 mg	1.6 mg	—	—	
	トコフェロール	α	0.1 mg	検出せず	0.6 mg	1.8 mg	2.4 mg	2.5 mg	1.7 mg	1.2 mg	2.3 mg	1.7 mg	1.6 mg	1.7 mg	2.3 mg
		β	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	0.5 mg	0.4 mg	検出せず	検出せず	0.4 mg	検出せず	0.0 mg	検出せず	検出せず
		γ	検出せず	0.1 mg	0.1 mg	0.6 mg	2.9 mg								
		δ	検出せず	検出せず	0.2 mg										
K	検出せず	検出せず	11 μg	221 μg	125 μg	29 μg	194 μg	176 μg	184 μg	347 μg	454.5 μg	235 μg	82 μg		
葉酸	フィロキノン (ビタミンK1)	検出せず	検出せず	11 μg	221 μg	125 μg	29 μg	194 μg	176 μg	184 μg	347 μg	454.5 μg	235 μg	82 μg	
	メナキノン-4 (ビタミンK2)	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	—	—	
	葉酸	0.005 mg	0.032 mg	0.073 mg	0.17 mg	0.23 mg	0.053 mg	0.14 mg	0.16 mg	0.078 mg	0.081 mg	77 μg	0.10 mg	0.019 mg	
	パントテン酸	0.30 mg	0.10 mg	0.24 mg	0.23 mg	0.48 mg	0.42 mg	0.20 mg	0.15 mg	0.19 mg	0.20 mg	0.25 mg	0.11 mg	0.62 mg	
	ナイアシン	0.18 mg	0.22 mg	1.32 mg	1.61 mg	0.79 mg	0.32 mg	0.84 mg	0.63 mg	0.57 mg	0.46 mg	0.9 mg	0.66 mg	1.26 mg	
食物繊維	水溶性	0.3 g	0.1 g	1.7 g	0.5 g	0.3 g	0.2 g	1.3 g	0.2 g	1.0 g	1.3 g	0.5 g	1.3 g	0.6 g	
	不溶性	0.9 g	1.2 g	2.9 g	4.8 g	2.6 g	3.3 g	5.8 g	2.4 g	3.0 g	1.9 g	3.0 g	2.2 g	1.2 g	
	総量	1.2 g	1.2 g	4.6 g	5.3 g	2.9 g	3.5 g	7.1 g	2.6 g	4.0 g	3.2 g	3.4 g	3.5 g	1.8 g	
脂肪酸	飽和	検出せず	検出せず	0.01 g	0.09 g	0.08 g	0.02 g	0.11 g	0.04 g	0.04 g	0.07 g	0.06 g	0.03 g	0.03 g	
	一価不飽和	検出せず	検出せず	検出せず	0.04 g	0.02 g	検出せず	0.04 g	0.01 g	検出せず					
	多価不飽和	検出せず	検出せず	検出せず	0.17 g	0.13 g	0.03 g	0.20 g	0.04 g	0.08 g	0.15 g	0.12 g	0.11 g	0.03 g	
コレステロール	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	検出せず	0.1 mg	—	—		
備考		2005年 財団法人 日本食品分析センター 分析試験結果											2009年 財団法人 日本食品分析センター 分析試験結果		