

食品分類表

大豆製品

豆腐

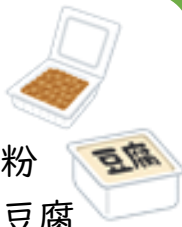
油揚げ

厚揚げ

納豆

きな粉

高野豆腐



牛乳・乳製品

牛乳

ヨーグルト

チーズ

飲むヨーグルト



油脂

サラダ油

オリーブオイル

ごま油

亜麻仁油

その他の油

ショートニング

ラード

牛脂

バター

ドレッシング (ノンオイル以外)

マヨネーズ

マーガリン



芋類

じゃがいも

さつまいも

山芋

長いも

里芋

その他の芋



海藻

ひじき

わかめ

もずく

めかぶ

昆布

海ぶどう

あおさ



緑黄色野菜

にんじん

南瓜

ほうれん草

小松菜

春菊

チンゲンサイ

つるむらさき

なばな

かぶの葉

大根の葉

モロヘイヤ

大葉

三つ葉

万能ねぎ

ニラ

アスパラガス

にんにくの芽

さやいんげん(三度豆)

スナップエンドウ

さやえんどう(絹さや)

グリーンピース

(うすいえんどう)

トマト

ミニトマト

ピーマン

ししとう

パプリカ

オクラ

カイワレ大根

豆苗

ブロッコリー・sprout



可食部 100 g 当たりカロテン
含量 600 mg 以上の野菜が、
緑黄色野菜とされています。