

◆ビタミンB1を多く含む食材◆

ビタミンB1	食材名	ビタミンB1の 100gあたり含有量(単位mg)
ビタミンB1の働き 炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるときに必要なビタミン 不足すると、食欲不振、倦怠感がでる	【豚肉】	
	ヒレ 赤肉	1.22
	もも 赤肉	1.01
	ロース 赤肉	0.96
	【穀類(精製しない米)】 ※精製度が進むと含有量が減少	
	水稲穀粒 玄米	0.41
	水稲穀粒 半つき米	0.30
	水稲穀粒 七分つき米	0.24
	水稲穀粒 はいが精米	0.23
	水稲穀粒 精白米	0.08
	【種実類】	
	ひまわり(フライ味つけ)	1.72
	ごま(乾)	0.95
	らっかせい(乾)	0.88
	まつ(生)	0.63
	えごま(乾)	0.54
	カシューナッツ(フライ味つけ)	0.54
	【きのこ類】	
	ひらたけ 生	0.40
	まいたけ 生	0.25
	えのきたけ 生	0.24
	【海草類】	
	板わかめ	0.62
削り昆布	0.33	

※引用文献「オールガイド食品成分表2016」(発行:実教出版株式会社)

入手しやすい県産食材

◆ビタミンB2を多く含む食材◆

ビタミンB2	食材名	ビタミンB2の 100gあたり含有量(単位mg)
ビタミンB2の働き 糖質・脂質・アミノ酸がエネルギーに変わるときに必要なビタミン エネルギー消費量が多い人ほど、必要量が増える	【レバー(肝臓)】	
	豚 レバー	3.6
	牛 レバー	3.0
	若鶏 レバー	1.8
	【うなぎ】	
	うなぎ きも、生	0.75
	うなぎ かば焼き	0.74
	うなぎ 養殖、生	0.48
	うなぎ 白焼き	0.45
	【どじょう】	
	どじょう 生	1.09
	どじょう 水煮	1.00
	【あゆ】	
	あゆ 天然 焼き	1.00
	あゆ 天然 内臓、生	0.55
	あゆ 養殖 焼き	0.68
	あゆ 養殖 内臓、生	0.44
	【その他の魚類】	
	うるめいわし 丸干し	0.43
	うるめいわし 生	0.36
	まいわし 丸干し	0.41
	まいわし 生	0.36
	まがれい 生	0.35
	まがれい 焼き	0.41
	さわら 生	0.35
	さわら 焼き	0.34
	まあじ 生	0.20
	まあじ 焼き	0.23
	すずき 生	0.20
	【海草類】	
	板わかめ	1.50
	削り昆布	0.28
	【きのこ類】	
ほんじめじ 生	0.50	
まいたけ 生	0.49	
ひらたけ 生	0.40	
乾しいたけ	1.40	
【卵類】		
うずら 全卵	0.72	
うずら 水煮缶詰	0.33	
鶏 全卵	0.43	
【牛乳・乳製品】		
脱脂粉乳	1.60	
プロセスチーズ	0.38	
加工乳 低脂肪	0.18	
加工乳 濃厚	0.17	
普通牛乳	0.15	
ヨーグルト 全脂無糖	0.14	
【大豆および加工品】		
糸引き納豆	0.56	
大豆 乾	0.30	
きな粉	0.26	
大豆 ゆで	0.09	

※引用文献「オールガイド食品成分表2016」(発行:実教出版株式会社)

入手しやすい県産食材

◆ビタミンCを多く含む食材◆

ビタミンC	食材名	ビタミンCの 100gあたり含有量(単位mg)	
ビタミンCの働き 抗酸化作用があるビタミン 免疫を高める効果があり、 不足すると抵抗力の低下を まねく	【野菜類】		
	赤ピーマン 生	170	
	赤ピーマン 油いため	180	
	黄ピーマン 生	150	
	黄ピーマン 油いため	160	
	青ピーマン 生	76	
	青ピーマン 油いため	79	
	めキャベツ 生	160	
	めキャベツ ゆで	110	
	ブロッコリー 生	120	
	ブロッコリー ゆで	54	
	パセリ 生	120	
	かぶ 葉、生	82	
	かぶ 葉、ゆで	47	
	カリフラワー 生	81	
	カリフラワー ゆで	53	
	にがうり(ゴーヤ) 生	76	
	にがうり(ゴーヤ) 油いため	75	
	ししとうがらし 生	57	
	ししとうがらし 油いため	49	
	茎にんにく 生	45	
	茎にんにく ゆで	39	
	ミニトマト(ミディトマト)	32	
	つまみな 生	47	
	こまつな 生	39	
	こまつな ゆで	21	
	ほうれんそう 生	35	
	ほうれんそう ゆで	19	
	【いも類】		
	じゃがいも 生	35	
	じゃがいも 蒸し	15	
	じゃがいも 水煮	21	
	さつまいも 生	29	
	さつまいも 蒸し	20	
	さつまいも 焼き	23	
	【果実類】		
	ゆず 果皮	150	
	レモン 全果	100	
	レモン 果汁	50	
	かき 甘柿	70	
	かき 渋抜き柿	55	
	キウイフルーツ	69	
いちご	62		
ネーブルオレンジ	60		
タンゴール(デコポン)	53		
はっさく	40		
ぽんかん	40		
なつみかん	38		
いよかん	35		
うんしゅうみかん	32		

※引用文献「オールガイド食品成分表2016」(発行:実教出版株式会社)

入手しやすい県産食材