

# 緑黄色野菜一覧

(※別名)

あさつき	かいわれだいこん	バジル
あしたば (※あしたぐさ、はちじょうそう)	葉だいこん	パセリ
アスパラガス	だいこん(葉)	はなっこりー
いんげん豆(※さやいんげん)	つまみな	オレンジピーマン (※パプリカ・オレンジ(橙))
うるい	たいさい(※杓子菜)	青ピーマン
エンダイブ	たかな	赤ピーマン(※パプリカ・赤)
トウモロコシ(茎葉、芽ばえ)	たらのめ	トマピー
さやえんどう	ちぢみゆきな	ひのな
おおさかしろな	チンゲンサイ	ひろしまな
おかひじき	つくし	ふだんそう
オクラ	つるな	ブロッコリー(花序、芽ばえ (※ブロッコリースプラウト))
かぶ(葉)	つるむらさき	ほうれんそう
かぼちゃ	とうがらし(葉・果実) (※なんばん)	みずかけな
からしな	トマト	みつば
ぎょうじゃにんにく	ミニトマト	めキャベツ
みずな(※京菜)	とんぶり	めたで
キンサイ	ながさきはくさい	モロヘイヤ
クレソン	なずな	ようさい(※空心菜)
ケール	なばな	よめな(おはぎ)
ごごみ	にら	よもぎ
こまつな	花にら	サラダな
コリアンダー(※パクチー)	葉にんじん	リーフレタス
さんとうさい	にんじん	サニーレタス
ししとう	きんときにんじん	レタス(水耕栽培)
しそ(葉、実)(※大葉)	ミニキャロット	サンチュ
じゅうろくささげ	茎にんにく	ルッコラ(※ロケットサラダ)
しゅんぎく	葉ねぎ	わけぎ
すいせんじな(※金時草、式部草)	こねぎ	葉たまねぎ
すぐきな(葉)	のざわな	みぶな
せり	のびる	
タアサイ	パクチョイ	

緑黄色野菜とは、β-カロテンを豊富に含む野菜です。可食部 100g あたりに含まれるβ-カロテンが 600μg 以上の野菜と、食べる回数が多くて、β-カロテンの供給源として期待できる野菜(トマトやピーマンなど)のことです。