

# こんなに弱くなった野菜たち

## ◆科学技術庁「食品成分分析調査」1951年/1982年/2000年調査との比較

| 食品名    | 栄養素   | 1951年度 | 1982年度 | 51/82 | 2000年度 | 51/00 |
|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
| ほうれんそう | ビタミンA | 8,000  | 1,700  | 21.2% | 700    | 8.8%  |
|        | ビタミンC | 150    | 65     | 43.3% | 35     | 23.3% |
|        | 鉄 分   | 13     | 3.7    | 28.5% | 2      | 15.4% |
| にんじん   | ビタミンA | 13,500 | 4,100  | 30.4% | 1,700  | 12.6% |
|        | ビタミンC | 10     | 6      | 60.0% | 4      | 40.0% |
|        | 鉄 分   | 2      | 0.8    | 40.0% | 0.2    | 10.0% |
| トマト    | ビタミンA | 400    | 220    | 55.0% | 90     | 22.5% |
|        | ビタミンC | 5      | 0.3    | 6.0%  | 0.2    | 4.0%  |
|        | 鉄 分   | 52     | 18     | 34.6% | 26     | 50.0% |
| みかん    | ビタミンA | 2,000  | 46     | 2.3%  | 35     | 1.8%  |
|        | ビタミンC | 29     | 22     | 75.9% | 17     | 58.6% |
|        | 鉄 分   | 2      | 0.13   | 6.5%  | 0.1    | 5.0%  |
| りんご    | ビタミンA | 10     | 1.1    | 11.0% | 0.21   | 2.1%  |
|        | ビタミンC | 5      | 3      | 60.0% | 4      | 80.0% |
|        | 鉄 分   | 2      | 0.1    | 5.0%  | -      | -     |