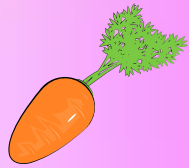


緑黄色野菜

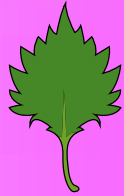
 β カロテンが ^{マイクログラム}600 μ g 以上ある



ニンジン



トマト



シソの葉



ネギ



パセリ



かぼちゃ



ブロッコリー



パプリカ

淡色野菜

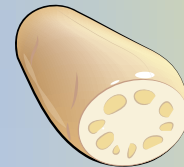
 β カロテンが ^{マイクログラム}600 μ g 以上ない



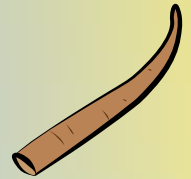
キャベツ



レタス



レンコン



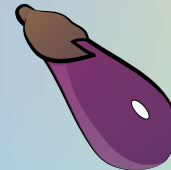
ごぼう



たまねぎ



白菜



ナス



たけのこ