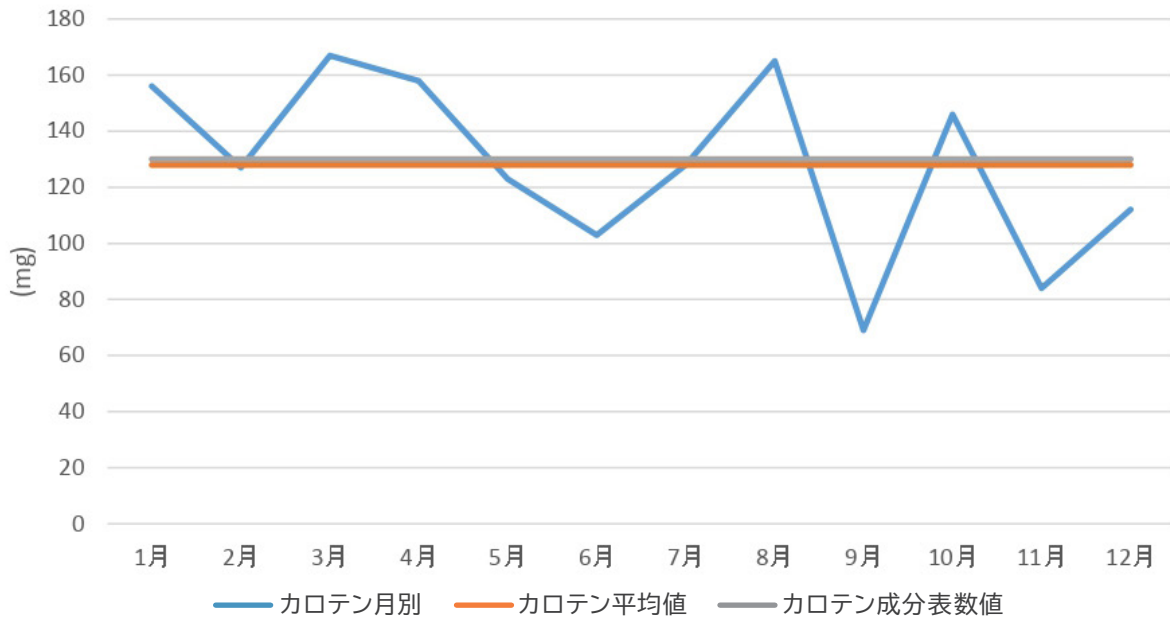
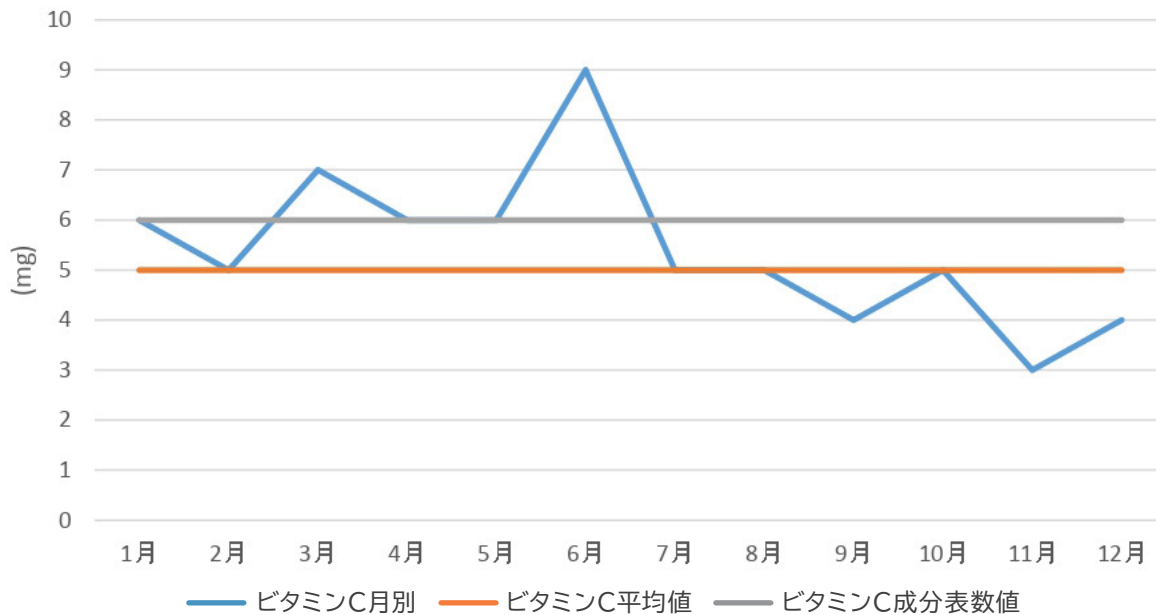


# レタス

## 月別カロテン含有量



## 月別ビタミンC含有量



出典：女子栄養大学大学院栄養学研究科生物有機化学研究室 辻村卓他  
出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年成分変化〔2〕、  
ビタミン72巻11号1998、P615-617。  
食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年変化〔2〕  
表1-3野菜中の無機質、ビタミン含有量の通年変化をもとに作成

