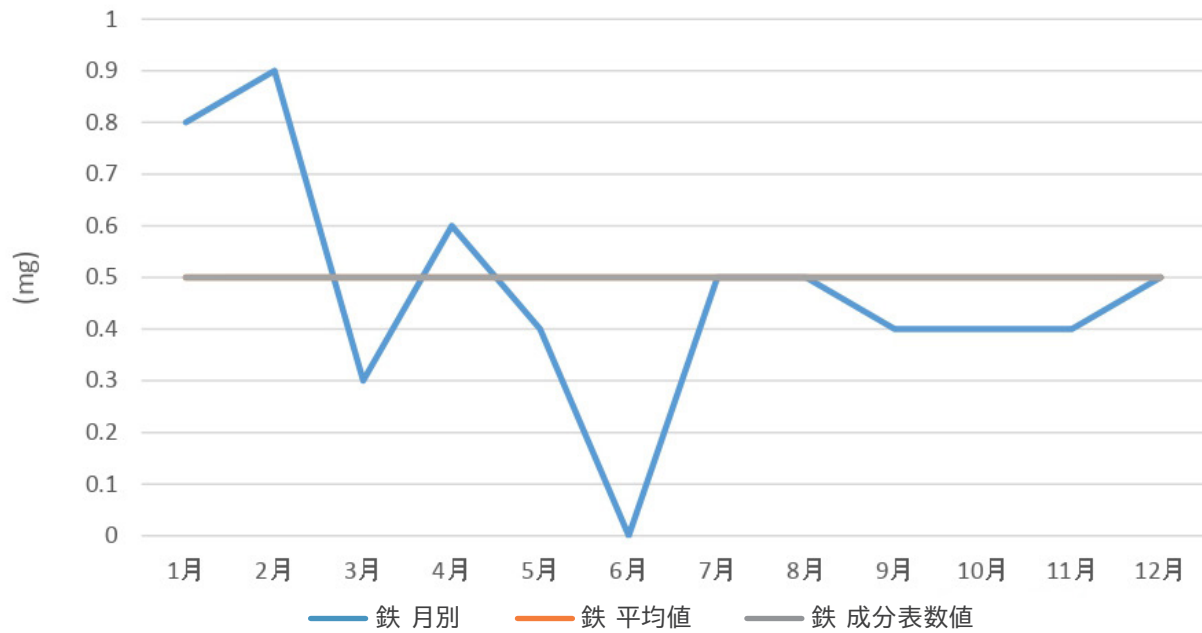
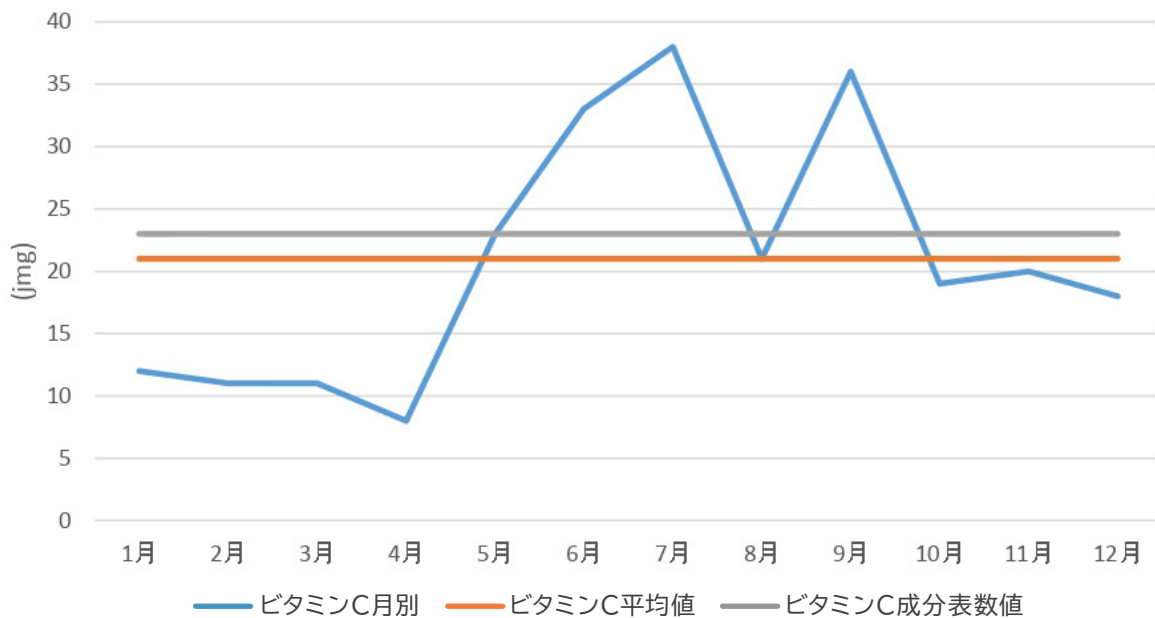


じゃがいも

月別鉄含有量



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〔1〕、
ビタミン71巻、P69-71。
食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の通年変化
表1野菜、果物中の無機質、ビタミン含有量の通年変化をもとに作成

