

野菜のたんぱく質量を知ろう!

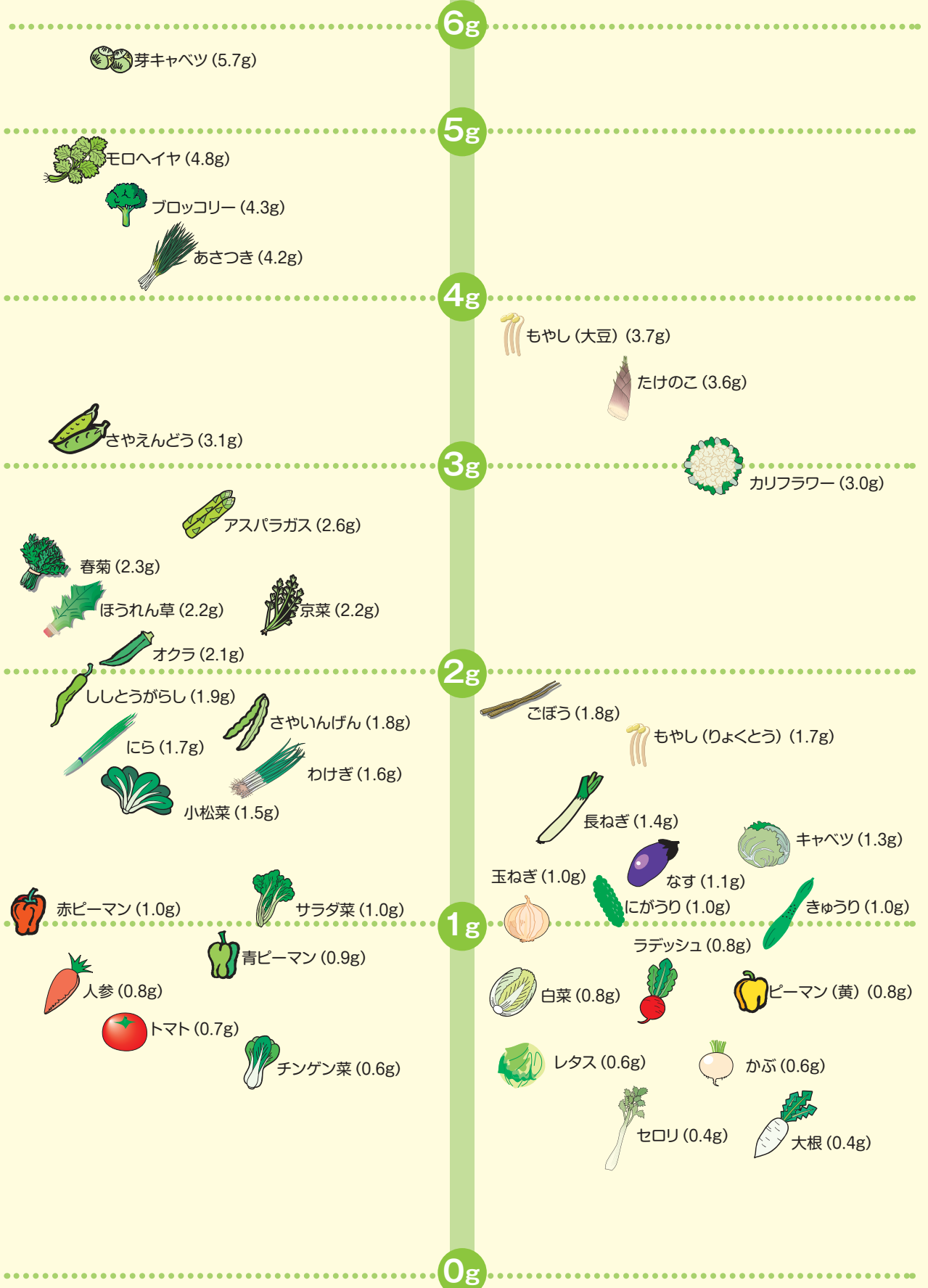
食品100gあたりのたんぱく質含有量

緑黄色野菜

淡色野菜

たんぱく質が多い

たんぱく質が少ない



◆参考：「日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂)」[2016/7/1 更新]