

栄養素別食品一覧

トップページへ

簡単！栄養andカロリー計算

カロチンの多い食品と、食品のカロチンの含有量一覧表

カロチン(カロテン)

食品100g当たりのβカロテン当量の含有量 単位:μg

カロチンの含有量一覧表

(野菜で生とゆでのデータがある場合、加熱して食べる野菜はゆでのデータを使用しています。詳しくは、[簡単！栄養andカロリー計算](#)で、各食品をご確認ください。)

野菜		飲み物		調味料		お菓子		ジャム		果物	
食品名	μg	食品名	μg	食品名	μg	食品名	μg	食品名	μg	食品名	μg
とうがらし	17000	抹茶(粉)	29000	ナリベツパーソース	1600	ビスケット	180	あんずジャム(低糖度)	690	メロン(赤肉種)	3600
しそ	11000	甘ん茶の茶葉	13000	とうぼん醬	1400	ポップコーン	180	あんずジャム(高糖度)	470	干し柿	1400
モロヘイヤ	10000	みかんジュース/濃縮還元	610	ハヤシロウ	1100	くさもち	170	ブルーベリージャム(低糖度)	56	ブルーベリー(乾)	1300
にんじん	8600	みかんジュース/ストレート	420	ラー油	710	コーンスナック	130	ブルーベリージャム(高糖度)	26	みかん	1100
パセリ	7400	野菜ジュース	390	トマトチャップ	670	甘納豆(えんどう)	45	ブルーベリージャム(高糖度)	24	みかんか	830
パセリ	6300	トマトジュース	310	トマトピューレ	630	バターケーキ	43	ブルーベリージャム(高糖度)	7	びわ	810
ほうれん草(ゆで)	5400	グレープフルーツジュース/濃縮還元	110	トマト水煮缶	570	チョコレート	37	ピーナッツバター	7	マンゴー	610
あしたば(生)	5300	オレンジジュース/濃縮還元	47	ナリソース	500	バナナアイス	19	りんごジャム	4	バナナアイス	480
しゅんぎく(ゆで)	5300	オレンジジュース/ストレート	35	トマトソース	480	ショートケーキ	16	いちごジャム(低糖度)	0	ブルーベリー(生)	480
よもぎ	5300	ビュアココア	30	カレー粉	390	キャラメル	15	いちごジャム(高糖度)	0	いちごジャム(高糖度)	0
しゅんぎく(生)	4500	グァバジュース/20%果汁	24	マーガリン	290	エクレア	11	ジャムのカロチン		メロン(白肉種)	140
だいこん(葉)	4400	パイナップルジュース/濃縮還元	12	オリーブ油	180	シュークリーム	11			きんかん	130
ほうれん草(生)	4200	パイナップルジュース/ストレート	9	こしょう(黒)	180	シュークリーム	11			オレンジ	120
糸みつば	4100	インスタントコーヒー	0	パター	140	ワッフル	9			はっさく	110
かまぼこ(西洋)	4000	ココア(湯出液)	0	パター(無塩)	140	ウエハース	9			さくらんぼ(国産)	98
にら(生)	3500	ココア(缶コーヒー)	0	ソース(とんかつ)	110	ドーナツ	5			たかな漬	3600
おかひじき	3200	紅茶	0	コンソメ(粉末)	90	プリン	5			からし菜漬	3000
かぶ(生)	3200	日本茶(せん茶)	0	サウザンアイランドドレッシング	85	アイス	5			からし菜漬(葉)	1600
こまつな(ゆで)	3100	日本茶(玉露)	0	カステラ	5	アップルパイ	4			のざわ菜	1600
つるもろさき	3000	日本茶(番茶)	0	カステラ	5	タルト	4			きょう菜の塩漬	1100
ケール	2900	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			しば漬	580
クレソン	2700	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			オリブのピクルス	450
わけぎ	2700	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			キムチ	210
しその実	2600	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			きゅうりのぬか漬	210
ちんげん菜(ゆで)	2600	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			きゅうりの塩漬	210
なの花	2400	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			わさび漬	170
リーフレタス	2300	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			ぶくじん漬	100
こねぎ	2200	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			らめ干し	83
サラダ菜	2200	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			なすのからし漬	76
根みつば	2100	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			うりの塩漬	74
サニーレタス	2000	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			きゅうりのピクルス	53
かいわれだいこん	1900	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			なすの塩漬	44
つまみ菜(生)	1900	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			なすのぬか漬	26
きょうな(ゆで)	1700	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			なら漬	16
せりゆで	1700	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			はくさい漬	14
きょうな(生)	1300	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			ザーサイ	11
つくし	1200	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			がり	4
赤ピーマン	1100	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			かぶのぬか漬(根)	0
ミニトマト	960	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			かぶの塩漬	0
かまぼこ(日本)	830	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			すだち(果汁)	0
とんぶり	800	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			なし	0
ブロックチーズ	770	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			西洋なし	0
あさつき	750	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			ライチ	0
オクラ	720	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			ライム(果汁)	0
芽キャベツ	690	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			らっきょう甘酢漬	0
にんじくの茎	680	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			漬物のカロチン	
たらの芽	600	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4			果物のカロチン	
さやいんげん	580	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
さやえんどう	580	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
トマト	540	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ししとうがらし	530	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
グリーンピース	520	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ぜんまい(ゆで)	430	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
スナップえんどう	400	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ピーマン	400	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
アスパラガス(グリーン)	370	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
きゅうり	330	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ズッキーニ	320	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
えだまめ	290	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ふきのとう	260	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
レタス	240	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
そら豆	210	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
にがうり(ゴーヤ)	210	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
黄ピーマン	200	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
わらび	160	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
はくさい(ゆで)	130	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
なす	100	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
はくさい(生)	99	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
コーン缶(ホール)	62	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
まきの花	61	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ふき	60	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
キャベツ(ゆで)	58	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
キャベツ(生)	50	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
コーン缶(クリーム)	50	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
とうもろこし	49	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
米なす	45	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
セロリ	44	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
レッドキャベツ	36	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
ヤングコーン	35	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
みょうが	31	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
じゅんさい	29	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
エシャロット	18	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				
カリフラワー	16	日本茶(ほうじ茶)	0	マヨネーズ	7	そばアイス	4				