

■図 3-4 食品におけるビタミン等成分比較

1950年（昭和25年）と2010年（平成22年）の比較

食品	栄養素	1950年 (昭和25年)	2010年 (平成22年)	比較 (パーセンテージ)
ほうれん草	ビタミンA	8000.0	4200.0	52.50%
	ビタミンC	150.0	35.0	23.33%
	鉄分	13.0	2.0	15.38%
にんじん	ビタミンA	13500.0	9100.0	135.00%
	ビタミンC	10.0	4.0	40.00%
	鉄分	2.0	0.2	10.00%
トマト	ビタミンA	400.0	540.0	135.00%
	鉄分	5.0	0.2	4.00%
	りん	52.0	26.0	50.00%
みかん	ビタミンC	2000.0	32.0	1.60%
	カルシウム	29.0	11.0	37.93%
	鉄分	2.0	0.1	5.00%
りんご	ビタミンA	10.0	21	210%
	ビタミンC	50.0	4.0	80.00%
	鉄分	2.0	T r	0%

資料：『日本食品成分表』（国民食糧及栄養対策審議会編／第一出版／1951）および2010年のデータ『五訂食品成分表2010』（女子栄養大学出版部／2010）より