

	ビタミン A	ビタミン B	ビタミン B2	ビタミン C	ビタミン E	ビタミン K	ビタミン B6
ほしのり 1 枚	1,290	0.04mg.	0.08mg.	5mg.	0.13mg.	78	0.02mg.
ほうれん草 50g	2,100	0.06mg.	0.1mg.	17mg.	1.1mg.	135	0.07mg.
牛乳コップ7分目	6	0.04mg.	0.15mg.	1mg.	0.1mg.	2	0.03mg.

(科学技術庁資源調査会の 5 訂・日本食品標準成分表により可食部あたりに含まれる栄養素量)