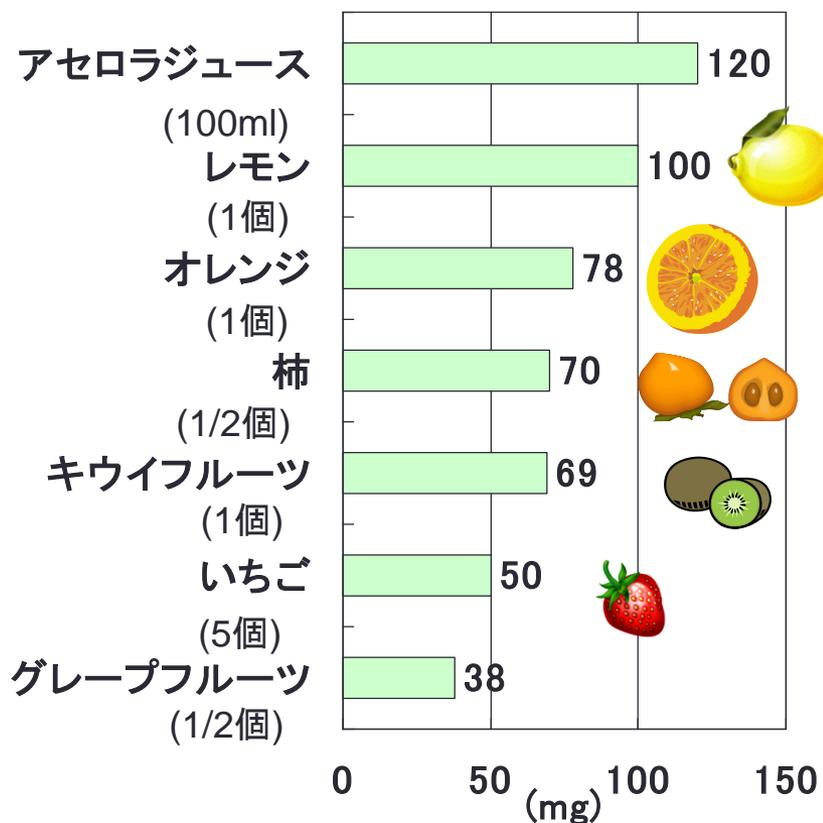


# 資料② 『ビタミンCの豊富な食品』

(7訂日本食品標準成分表参照)

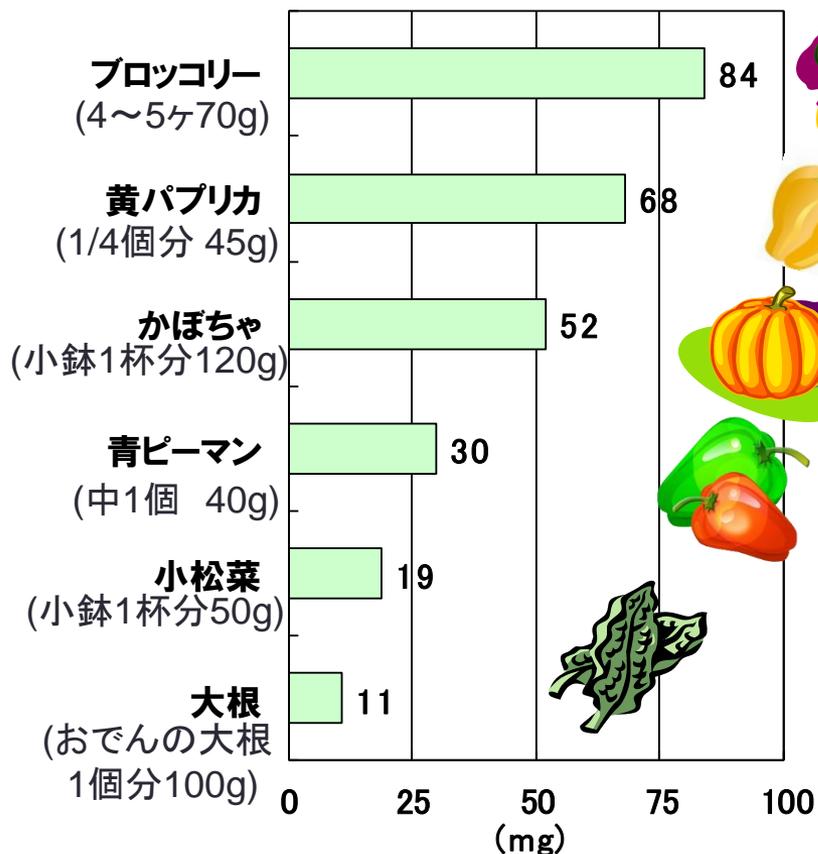
## ♪ 果物類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



## ♪ 野菜類

1回使用量当たりのビタミンC含有量



ビタミンCの推奨量 成人100mg