

秋に手に入りやすい野菜を、ビタミンCの多い順に並べました。数字はすべて生100gあたりです。

▲=カルシウムが100mg以上 ●=糖質が5g以上

野菜	ビタミンC mg	カルシウム mg	水分 g	糖質 g	ひとこと
赤ピーマン(パプリカ)	170	7	91.1	●5.6	ビタミンCがいちばん多い
ブロッコリー	140	50	86.2	1.5	おやつ扱い(RSPCA)
かぶの葉	82	▲250	92.3	1.0	ビタミンCもカルシウムも多い
カリフラワー	81	24	90.8	2.3	ブロッコリーの仲間
青ピーマン	76	11	93.4	2.8	カルシウム・糖質とも少なめ
大根の葉	53	▲260	90.6	1.3	カルシウムが特に多い
豆苗	43	7	92.2	1.0	一年中買える。カルシウム少なめ
西洋かぼちゃ	43	22	76.2	●17.1	糖質が多い
小松菜	39	▲170	94.1	0.5	結石の子は、かかりつけに相談
キャベツ	38	42	92.9	3.4	たくさんだとお腹にガス(PDSA)
ほうれん草	35	49	92.4	0.3	おやつ扱い(RSPCA)
さつまいも(皮なし)	29	36	65.6	●29.7	糖質がとても多い
チンゲン菜	24	▲100	96.0	0.8	この表でいちばん水分が多い
白菜	19	43	95.2	1.9	水分が多い
にんじん(皮つき)	6	28	89.1	●6.5	海外では、おやつ扱い～与えない

数値は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」から引用。糖質は、炭水化物から食物繊維総量を引いてtwopiggiesが計算しました。「おやつ扱い(RSPCA)」=少量を週に数回まで。

1日の目安(海外の資料より)

- ・ 牧草:いつでも食べ放題。食事の大部分(PDSA: 85~90%)
- ・ 野菜:1匹1日カップ1杯くらい。5~6種類をまぜて(PDSA)
- ・ ペレット:少し。大さじ1杯(PDSA)、小さじ1~2杯(Merck)。袋の表示も確認
- ・ ビタミンC:大人は1日に体重1kgあたり10~25mg(Merck)

あげないもの(PDSA・RSPCAより)

- ・ ねぎの仲間(玉ねぎ・にんにく・チャイブなど)
- ・ じゃがいも(皮も)、きのこ、アボカド、ルバーブ
- ・ トマトのつると葉(実は食べられる)
- ・ りんごの種
- ・ 玉レタス(アイスバーグ):栄養が少なく、お腹をこわしやすい

うちで気をつけていること

新しい野菜は、2~4週間かけて少しずつ慣らす(PDSA)／ビタミンCの多い野菜は、あげる直前に切る／結石や病気のある子のごはんは、かかりつけの先生に相談する