

ビタミンCが多い食品

-100gあたり-

みかん



32mg

ゴーヤ



76mg

小松菜



39mg

柿



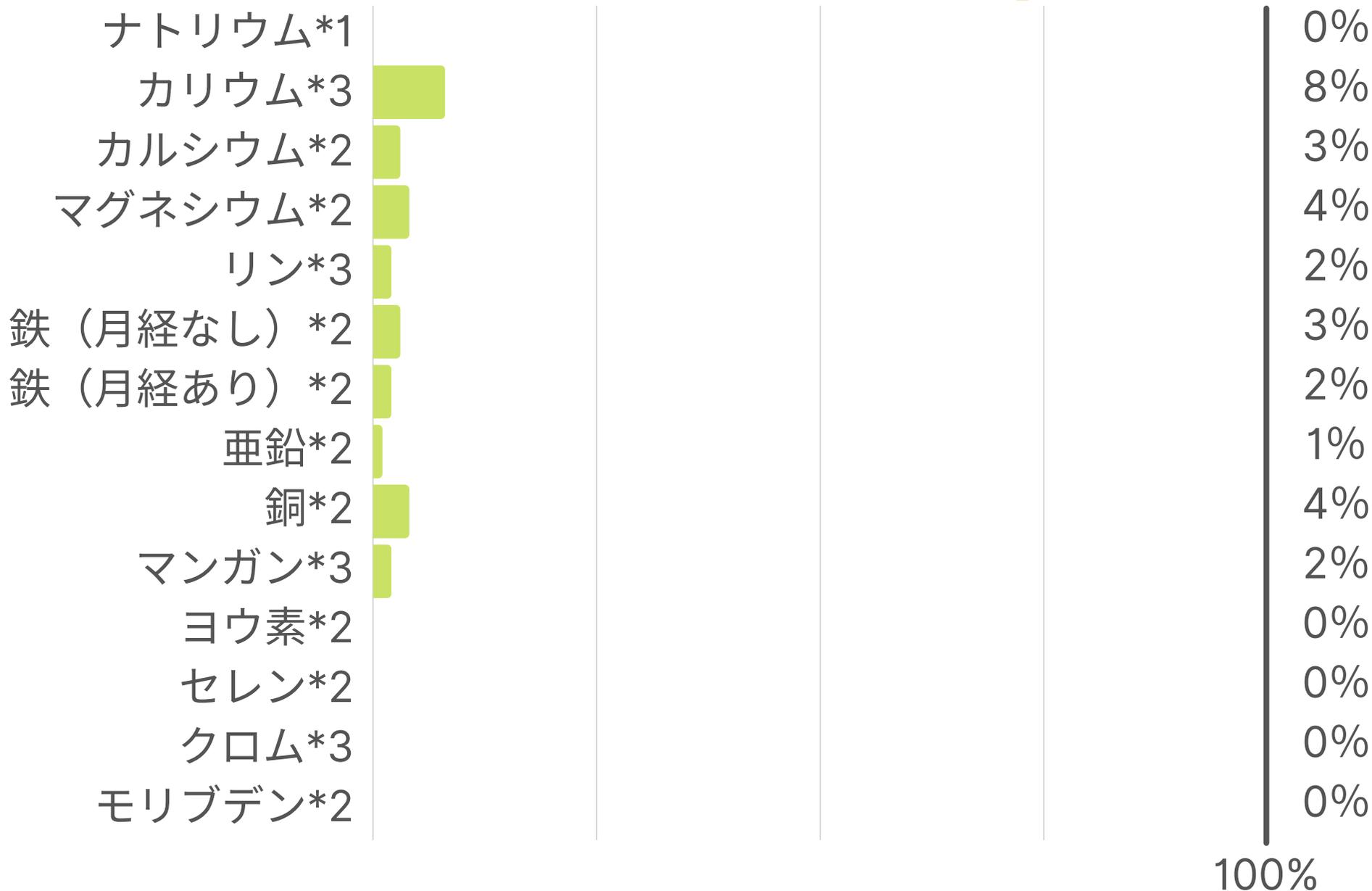
70mg

みかんの栄養

-ミネラル-



充足率



みかんの栄養 -ビタミン-

