

100-16

問題文

野菜に含まれていないビタミンはどれか。1つ選べ。

1. ビタミンB₁
 2. ビタミンB₂
 3. ビタミンB₆
 4. ビタミンB₁₂
 5. ビタミンE
-

解答

4

解説

選択肢 1,2 ですが

ビタミン B₁ , B₂ は緑黄色野菜に含まれています。野菜に含まれていないということはありません。

選択肢 3 ですが

ビタミン B₆ は、にんにく等に多く含まれています。野菜に含まれていないということはありません。

選択肢 4 は、正しい選択肢です。

菜食主義者が欠乏することがある栄養素として知られています。ビタミン B₁₂ が欠乏すると悪性貧血を引き起こすことがあります。

選択肢 5 ですが

ビタミン E は、かぼちゃ等に多く含まれています。野菜に含まれていないということはありません。

以上より、正解は 4 です。