

栄養素たっぷり食品早わかり表

ビタミン編

栄養素を効率よく摂るには 何を食べればよいの?そんな疑問を一目で解決!

いつも見れるところに貼って、あなたと家族の健康のサポートツールとしてお使いください。

【食材100gあたりの含有量：日本食品標準成分表2020年版（八訂）より抜粋】

ビタミンA ※1

鶏肉(レバー)	14,000μg
うなぎ(かば焼)	1,500μg
ほたるいか(生)	1,500μg
ぎんだら(生)	1,500μg
くろまぐろ(赤身、生)	840μg
鶏卵(卵黄、生)	690μg



ベータカロテン ※2

焼きのり	25,000μg
しそ(葉、生)	11,000μg
モロヘイヤ(生)	10,000μg
にんじん(皮つき、生)	6,900μg
しゅんぎく(生)	4,500μg
ほうれんそう(生)	4,200μg



ビタミンD

きくらげ(乾)	85.0μg
しらす干し(半乾燥)	61.0μg
まいわし(みりん干し)	53.0μg
イクラ	44.0μg
べにざけ(生)	33.0μg
さんま(皮つき、生)	16.0μg



ビタミンE ※3

アーモンド(乾)	30.0mg
らっかせい(乾)	10.0mg
たらこ(生)	7.1mg
モロヘイヤ(生)	6.5mg
西洋かぼちゃ(生)	4.9mg
アボカド	3.3mg



ビタミンK

納豆(挽きわり)	930μg
しそ(葉、生)	690μg
味つけのり	650μg
モロヘイヤ(生)	640μg
かぶ(葉、生)	340μg
ほうれんそう(生)	270μg



ビタミンB1

豚肉(中型、ヒレ)	1.22mg
らっかせい(乾)	0.85mg
うなぎ(かば焼)	0.75mg
黄大豆(国産、乾)	0.71mg
たらこ(生)	0.71mg
干しそば(乾)	0.37mg



ビタミンB2

豚肉(レバー)	3.60mg
うなぎ(かば焼)	0.74mg
パルメザンチーズ	0.68μg
魚肉ソーセージ	0.60mg
納豆(糸引き)※5	0.56mg
鶏卵(卵黄、生)	0.45mg



ナイアシン ※4

かつお節	61.0mg
たらこ(生)	54.0mg
しいたけ(乾)	23.0mg
くろまぐろ(赤身、生)	19.0mg
豚肉(レバー)	19.0mg
さわら(生)	13.0mg



パントテン酸

豚肉(レバー)	7.19mg
納豆(挽きわり)	4.28mg
たらこ(生)	3.68mg
らっかせい(乾)	2.56mg
子持ちがれい(生)	2.41mg
アボカド(生)	1.15mg



ビタミンB6

にんにく(りん茎、生)	1.53mg
牛肉(レバー)	0.89mg
くろまぐろ(赤身、生)	0.85mg
かつお(秋捕り、生)	0.76mg
鶏肉(ささ身、生)	0.62mg
まさば(生)	0.59mg



ビオチン

鶏肉(レバー)	230.0μg
バターピーナッツ	96.0μg
らっかせい(乾)	92.0μg
鶏卵(卵黄、生)	65.0μg
まがれい(生)	22.0μg
ししゃも(生干し)	18.0μg



葉酸

鶏肉(レバー)	1,300μg
生うに	360μg
えだまめ(生)	320μg
モロヘイヤ(生)	250μg
ほうれんそう(生)	210μg
納豆(糸引き)※5	120μg



ビタミンB12

しじみ(生)	68.0μg
焼きのり	58.0μg
牛肉(レバー)	53.0μg
あさり(生)	52.0μg
イクラ	47.0μg
かたくちいわし(煮干し)	41.0μg



ビタミンC

アセロラ(酸味種)	1,700mg
赤ピーマン(生)	170mg
ブロッコリー(生)	140mg
レモン(全果、生)	100mg
キウイフルーツ(緑肉種)	71mg
甘かき(生)	70mg



※1 レチノールとして

※2 ベータカロテンとして

※3 α-トコフェロールとして

※4 ナイアシン当量として

※5 納豆(糸引き)は普段、私達が食べているおなじみの納豆です



患者さんに喜びを、ドクターに達成感を

株式会社ヘルシーパス

お問い合わせはお気軽に〈平日9時～18時〉

無料通話 0120-797-464

〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町2-10 1192ビル

<https://www.healthy-pass.co.jp>