

栄養素たっぷり食品早わかり表

ミネラル編

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】
 【硫黄:栄養学雑誌 Vol.57 No.3 177~182(1999)、ケイ素:日本栄養・食糧学会誌 Vol.46 No.3 248~251(1993) 参照】

カルシウム

干しえび	7,100mg
かたくちいわし(煮干し)	2,200mg
さくらえび(素干し)	2,000mg
パルメザンチーズ	1,300mg
ほしひじき(乾)	1,000mg
しらす干し(半乾燥)	520mg



マグネシウム

あおさ(素干し)※1	3,200mg
わかめ(素干し)	1,100mg
ほしひじき(乾)	640mg
アーモンド(乾)	290mg
きな粉(全粒黄大豆)	260mg
玄米(水稲、穀粒)	110mg



カリウム

まこんぶ(素干し)	6,100mg
さつまいも(蒸し切干)	980mg
干しぶどう	740mg
納豆(挽きわり)	700mg
ほうれんそう(生)	690mg
アボカド(生)	590mg



鉄(ヘム鉄)

かたくちいわし(煮干し)	18.0mg
鶏肉(レバー)	9.0mg
鶏卵(卵黄、生)	4.8mg
うるめいわし(丸干し)	4.5mg
牛肉(ひき肉、生)	2.4mg
かつお(秋捕り、生)	1.9mg



鉄(非ヘム鉄)

あおりのり(素干し)※1	77.0mg
焼きのり※3	11.0mg
ごま(いり)	9.9mg
きな粉(全粒黄大豆)	8.0mg
凍り豆腐(乾)	7.5mg
小松菜(生)	2.8mg



亜鉛

牡蠣(養殖、生)	14.0mg
ビーフジャーキー	8.8mg
パルメザンチーズ	7.3mg
かたくちいわし(煮干し)	7.2mg
ピュアココア	7.0mg
豚肉(レバー)	6.9mg



銅

牛肉(レバー)	5.30mg
ピュアココア	3.80mg
ほたるいか(生)	3.42mg
さくらえび(素干し)	3.34mg
いかの塩辛	1.91mg
きな粉(全粒黄大豆)	1.12mg



セレン

たらこ(生)	130μg
かつお(秋獲り、生)	100μg
ずわいがに(生)	97μg
鶏卵(卵黄、生)	47μg
牡蠣(養殖、生)	46μg
まあじ(皮つき、生)	46μg



クロム

あおさ(素干し)※1	160μg
あおりのり(素干し)※1	39μg
刻み昆布	33μg
ほしひじき(乾)	27μg
きくらげ(乾)	26μg
黒砂糖	13μg



マンガン

きくらげ(乾)	6.18mg
しょうが(根茎、生)	5.01mg
凍り豆腐	4.32mg
干しえび	3.93mg
くるみ(いり)	3.44mg
アーモンド(乾)	2.45mg



モリブデン

納豆(糸引き)※2	290μg
焼きのり※3	220μg
豚肉(レバー)	120μg
湯葉(生)	100μg
あずき(全粒、ゆで)	90μg
らっかせい(乾)	88μg



ヨウ素

まこんぶ(素干し)	200,000μg
焼きのり※3	2,100μg
わかめ(生)	1,600μg
まだら(生)	350μg
ところてん	240μg
たらこ(生)	130μg



硫黄

あまのり※3	1,837mg
いいだこ(生)	349mg
ほたて貝(生)	323mg
んにく	320mg
白ごま(いり)	299mg
大豆(乾)	286mg



ケイ素

あおりのり(素干し)※1	62mg
オート麦	12mg
いわし(丸干し)	10mg
米ぬか	10mg
あざり(つくだ煮)	9.6mg
さくらえび(素干し)	8.2mg



※1 「あおさ」と「あおりのり」は異なる食物です。
 ※2 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。
 ※3 焼きのりは、あまのりの加工品です。



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>