

# あ い う お ビタミンK表

|   |   |   |  |   |  |  |   |   |   |
|---|---|---|--|---|--|--|---|---|---|
| <p><b>わ</b></p>  <p>わかめ(乾):<br/>1600μg</p>    | <p><b>ら</b></p>  <p>卵黄:39μg</p>            | <p><b>や</b></p>  <p>山芋:0μg</p>         | <p><b>ま</b></p>  <p>抹茶:2900μg</p>     | <p><b>は</b></p>  <p>パセリ:850μg</p>     | <p><b>な</b></p>  <p>納豆:930μg</p>              | <p><b>た</b></p>  <p>大根の葉:340μg</p>        | <p><b>さ</b></p>  <p>サラダ菜:110μg</p> | <p><b>か</b></p>  <p>かぶの葉:340μg</p>           | <p><b>あ</b></p>  <p>油あげ:67μg</p>   |
|   | <p><b>り</b></p>  <p>りんご:0μg</p>            |                                        | <p><b>み</b></p>  <p>みょうが:20μg</p>     | <p><b>ひ</b></p>  <p>ひじき:310μg</p>     | <p><b>に</b></p>  <p>にら:330μg</p>              | <p><b>ち</b></p>  <p>チーズ:15μg</p>          | <p><b>し</b></p>  <p>しそ:690μg</p>   | <p><b>き</b></p>  <p>行者ニンニク:<br/>320μg</p>    | <p><b>い</b></p>  <p>いちご:2μg</p>    |
| <p><b>を</b></p>  <p>鶏肉(もも)を食べる:<br/>120μg</p> | <p><b>る</b></p>  <p>ルッコラ:210μg</p>         | <p><b>ゆ</b></p>  <p>ゆず:0μg</p>         | <p><b>む</b></p>  <p>無塩バター:25μg</p>    | <p><b>ふ</b></p>  <p>ブロッコリー:210μg</p>  | <p><b>ぬ</b></p>  <p>ぬか漬け(きゅうり):<br/>110μg</p> | <p><b>つ</b></p>  <p>ツナ缶:44μg</p>          | <p><b>す</b></p>  <p>スイカ:0μg</p>    | <p><b>く</b></p>  <p>クロレラ:2100μg</p>          | <p><b>う</b></p>  <p>うど:2μg</p>     |
|    | <p><b>れ</b></p>  <p>レモン:0μg</p>           |                                       | <p><b>め</b></p>  <p>めかぶ:40μg</p>     | <p><b>へ</b></p>  <p>べいなす:20μg</p>    | <p><b>ね</b></p>  <p>ねぎ:8μg</p>               | <p><b>て</b></p>  <p>手延べそうめん:<br/>0μg</p> | <p><b>せ</b></p>  <p>ぜんまい:34μg</p> | <p><b>け</b></p>  <p>ケール(青汁):<br/>1500μg</p> | <p><b>え</b></p>  <p>枝豆:30μg</p>   |
| <p><b>ん</b></p>  <p>ワイン:0μg</p>             | <p><b>ろ</b></p>  <p>ロース肉(豚):<br/>3μg</p> | <p><b>よ</b></p>  <p>よもぎ(生):380μg</p> | <p><b>も</b></p>  <p>モロヘイヤ:640μg</p> | <p><b>ほ</b></p>  <p>ほうれん草:270μg</p> | <p><b>の</b></p>  <p>のり:650μg</p>            | <p><b>と</b></p>  <p>豆苗:256μg</p>        | <p><b>そ</b></p>  <p>そら豆:18μg</p> | <p><b>こ</b></p>  <p>小松菜:320μg</p>          | <p><b>お</b></p>  <p>おくら:66μg</p> |