

# あ い う え お Mg表

100gあたりに含まれるMg量

<p><b>わ</b></p>  <p>わかめ(乾燥) :1100mg</p>	<p><b>ら</b></p>  <p>落花生(生):92mg</p>	<p><b>や</b></p>  <p>山芋:21mg</p>	<p><b>ま</b></p>  <p>まぐろ:37mg</p>	<p><b>は</b></p>  <p>はまぐり:81mg</p>	<p><b>な</b></p>  <p>納豆:100mg</p>	<p><b>た</b></p>  <p>大根(切り干し) :170mg</p>	<p><b>さ</b></p>  <p>さば:31mg</p>	<p><b>か</b></p>  <p>がんもどき:98mg</p>	<p><b>あ</b></p>  <p>あおさ:3200mg</p>
	<p><b>り</b></p>  <p>りんご:3mg</p>		<p><b>み</b></p>  <p>水(硬水):2.6mg &lt;エビアン&gt;</p>	<p><b>ひ</b></p>  <p>ひじき:640mg</p>	<p><b>に</b></p>  <p>煮干し:230mg</p>	<p><b>ち</b></p>  <p>調味料(からし粉) :383mg</p>	<p><b>し</b></p>  <p>しらす:130mg</p>	<p><b>き</b></p>  <p>きなこ:260mg</p>	<p><b>い</b></p>  <p>いちご:13mg</p>
<p><b>を</b></p>  <p>ビタミンDと一緒に摂る ⇒Mgの吸収は ビタミンDによって吸収</p>	<p><b>る</b></p>  <p>ルッコラ:46mg</p>	<p><b>ゆ</b></p>  <p>湯葉:80mg</p>	<p><b>む</b></p>  <p>麦茶:0mg</p>	<p><b>ふ</b></p>  <p>麩:90mg</p>	<p><b>ぬ</b></p>  <p>ぬか漬け:48mg</p>	<p><b>つ</b></p>  <p>つるむらさき:67mg</p>	<p><b>す</b></p>  <p>するめ:46mg</p>	<p><b>く</b></p>  <p>くるみ:150mg</p>	<p><b>う</b></p>  <p>うどん:19mg</p>
	<p><b>れ</b></p>  <p>れんこん:16mg</p>		<p><b>め</b></p>  <p>めかぶ:61mg</p>	<p><b>へ</b></p>  <p>ヘーゼルナッツ :160mg</p>	<p><b>ね</b></p>  <p>ねぎ:11mg</p>	<p><b>て</b></p>  <p>てんぐさ(干し) :1100mg</p>	<p><b>せ</b></p>  <p>セロリ:9mg</p>	<p><b>け</b></p>  <p>玄米:110mg</p>	<p><b>え</b></p>  <p>えだ豆(ゆで):72mg</p>
<p><b>ん</b></p>  <p>パン(全粒粉):51mg</p>	<p><b>ろ</b></p>  <p>ロブスター:38mg</p>	<p><b>よ</b></p>  <p>ヨーグルト:12mg</p>	<p><b>も</b></p>  <p>モロヘイヤ:46mg</p>	<p><b>ほ</b></p>  <p>干しエビ:520mg</p>	<p><b>の</b></p>  <p>のり:300mg</p>	<p><b>と</b></p>  <p>豆腐(木綿):57mg</p>	<p><b>そ</b></p>  <p>そば:65mg</p>	<p><b>こ</b></p>  <p>こんぶ:540mg</p>	<p><b>お</b></p>  <p>おくら:51mg</p>

大濠内科

◆目標量◆  
男性:340~370mg  
女性:270~290mg