

# あ い う お 亜鉛表

100gあたりに含まれる 亜鉛量

わ  わらび(干): 6.2mg	ら  落花生:2.3mg	や  山芋:0.3mg	ま  まぐろ:0.5mg	は  はまぐり: 0.27mg	な  納豆:1.9mg	た  卵(黄):4.2mg	さ  さんま:0.8mg	か  牡蠣(生): 13.2mg	あ  あわび:1.6mg
Zn	り  利尻昆布: 0.8mg	Zn	み  ミノ(牛): 2.6mg	ひ  ひじき:1.8mg	に  煮干し:7.2mg	ち  チーズ:3.2mg	し  しらす:1.1mg	き  切り干し大根: 1mg	い  いわし:7.9mg
を  コーヒーを飲む: 吸収を妨害	る  ルッコラ:0.8mg	ゆ  湯葉:2.2mg	む  麦ごはん: 0.95mg	ふ  麩:2.9mg	ぬ  ぬか漬け: 0.2mg	つ  ツナ缶:0.3mg	す  するめ:5.4mg	く  栗:0.6mg	う  うなぎ:1.4mg
Zn	れ  レバー(豚): 6.9mg	Zn	め  めかぶ:0.2mg	へ  ヘーゼルナッツ: 2mg	ね  ねぎ:0.3mg	て  手延べそうめん: 0.5mg	せ  せんべい: 1.4mg	け  玄米:0.8mg	え  えんどう豆: 6.6mg
ん  パン(ライ麦): 1.3mg	ろ  ローストビーフ: 4.1mg	よ  ヨーグルト: 0.8mg	も  もも肉(牛): 6.6mg	ほ  ホタテ:2.7g	の  のり:3.6mg	と  豆腐:0.6mg	そ  そば:0.4mg	こ  ごま:5.5mg	お  オクラ:0.6mg

◆目標量◆  
男性:10mg  
女性:8mg