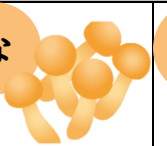
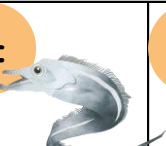
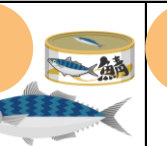
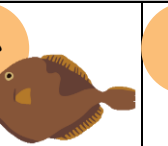
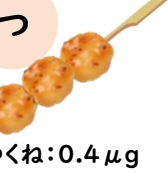
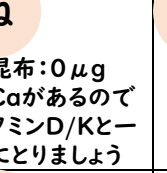
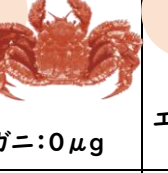


# あ い う お ビタミンD表

◆目標量◆  
5.5  $\mu\text{g}$

100gあたりに含まれるビタミンD量

|                                                                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                     |                                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| わ<br><br>わかさぎ: 2 $\mu\text{g}$                 | ら<br><br>卵黄: 12 $\mu\text{g}$         | や<br><br>やまめ: 8 $\mu\text{g}$         | ま<br><br>まいたけ: 4.9 $\mu\text{g}$    | は<br><br>はたけしめじ(ゆで): 1.1 $\mu\text{g}$        | な<br><br>ナメコ: 0 $\mu\text{g}$                                       | た<br><br>たちうお: 14 $\mu\text{g}$  | さ<br><br>鯖(水煮): 11 $\mu\text{g}$      | か<br><br>かわはぎ: 43 $\mu\text{g}$        | あ<br><br>あんこう(肝): 110 $\mu\text{g}$   |
|                                                | り<br><br>リブローズ: 0.1 $\mu\text{g}$     |                                       | み<br><br>ミルク: 0.3 $\mu\text{g}$     | ひ<br><br>ひらたけ: 2.4 $\mu\text{g}$              | に<br><br>にしん: 22 $\mu\text{g}$                                      | ち<br><br>チーズ: 0.2 $\mu\text{g}$  | し<br><br>しいたけ: 0.3 $\mu\text{g}$      | き<br><br>あらびきくらげ(乾): 130 $\mu\text{g}$ | い<br><br>いわし(丸干し): 50 $\mu\text{g}$   |
| を<br><br>日光を浴びる: 夏 3.5分<br>冬 22.4分 (inつくば 12時) | る<br><br>魯肉飯: 0.5 $\mu\text{g}$       | ゆ<br><br>ゆでも肉(鶏): 0.2 $\mu\text{g}$   | む<br><br>むろあじ: 6 $\mu\text{g}$      | ふ<br><br>ふかひれ: 1 $\mu\text{g}$                | ぬ<br><br>ぬめりすぎたけ: 0.4 $\mu\text{g}$                                 | つ<br><br>つくね: 0.4 $\mu\text{g}$  | す<br><br>すけとうだら: 0.5 $\mu\text{g}$    | く<br><br>黒かじき: 38 $\mu\text{g}$        | う<br><br>うなぎ: 19 $\mu\text{g}$        |
|                                               | れ<br><br>レバー: 0.2 $\mu\text{g}$      |                                      | め<br><br>めばちマグロ: 8 $\mu\text{g}$   | へ<br><br>紅鮭(焼): 38 $\mu\text{g}$             | ね<br><br>根昆布: 0 $\mu\text{g}$<br>⇒Caがあるので<br>ビタミンD/Kと一<br>緒にとりましょう | て<br><br>鉄火巻: 0.9 $\mu\text{g}$ | せ<br><br>全粉乳: 0.2 $\mu\text{g}$      | け<br><br>毛ガニ: 0 $\mu\text{g}$         | え<br><br>エリンギ(ゆで): 2.4 $\mu\text{g}$ |
| ん<br><br>黒はんぺん: 4.8 $\mu\text{g}$            | ろ<br><br>ローストビーフ: 0.1 $\mu\text{g}$ | よ<br><br>飲むヨーグルト: 5.5 $\mu\text{g}$ | も<br><br>もも(豚): 0.5 $\mu\text{g}$ | ほ<br><br>ホワイトマッシュ<br>ルーム: 0.3 $\mu\text{g}$ | の<br><br>のどぐろ: 4 $\mu\text{g}$                                    | と<br><br>とびうお: 2 $\mu\text{g}$ | そ<br><br>ソフトマーガリン: 11 $\mu\text{g}$ | こ<br><br>このしろ: 9 $\mu\text{g}$       | お<br><br>おいかわ: 10 $\mu\text{g}$     |