

(1食で食べられる目安の量で算出)



あんこう肝 小2切れ 20g・・・22.0 μ g

いくら軍艦巻き1つ 10g・・・4.4 μ g

うなぎ 1/2尾 80g・・・15.2 μ g

スモークサーモン5枚・・・14 μ g

いわし丸干し1尾 30g・・・15.0 μ g

カレイ切り身 100g・・・13.0 μ g

カワハギ切り身 100g・・・43 μ g

サンマ中サイズ1尾 100g・・・14.9 μ g

鮭1切れ 80g・・・25.6 μ g

ちりめんじゃこ 20g・・・12.2 μ g

ぶり1切れ 80g・・・6.4 μ g



干し椎茸2枚 6g・・・0.8 μ g

きくらげ2枚 2g・・・1.7 μ g

舞茸 100g・・・0.9 μ g



卵黄 18g (1個分) ...1.0 μ g

ポイント!!

干し椎茸を日中外で
陽にあてると
ビタミンDが
アップします。

(ビタミンD 25 μ g=1000IU)