

# 食品に含まれるビタミンK量〔例〕

可食部100g当たり

| 食品名             | V・K(μg) |
|-----------------|---------|
| <野菜類>           |         |
| パセリ 葉 生         | 850     |
| しそ 葉 生          | 690     |
| モロヘイヤ 茎葉 生      | 640     |
| バジル 葉 生         | 440     |
| ちぢみゆきな 葉 生      | 390     |
| つるむらさき 茎葉 生     | 350     |
| ぎょうじゃにんにく 葉 生   | 320     |
| おかひじき 茎葉 生      | 310     |
| トウモロコシ 茎葉 生     | 280     |
| ほうれんそう 葉 通年平均 生 | 270     |
| しゅんぎく 葉 生       | 250     |
| 和種なばな 花らい・茎 生   | 250     |
| タアサイ 葉 生        | 220     |
| 糸みつば 葉 生        | 220     |
| サンチュ 葉 生        | 220     |
| ケール 葉 生         | 210     |
| こまつな 葉 生        | 210     |
| ブロッコリー 花序 生     | 210     |
| ルッコラ 葉 生        | 210     |
| クレソン 茎葉 生       | 190     |
| パクチー 葉 生        | 190     |

| 食品名            | V・K(μg) |
|----------------|---------|
| <野菜類>          |         |
| にら 葉 生         | 180     |
| わけぎ 葉 生        | 170     |
| せり 茎葉 生        | 160     |
| リーフレタス 葉 生     | 160     |
| サニーレタス 葉 生     | 160     |
| めキャベツ 結球葉 生    | 150     |
| たかな 葉 生        | 120     |
| こねぎ 葉 生        | 120     |
| みずな 葉 生        | 120     |
| サラダな 葉 生       | 110     |
| たらめ 若芽 生       | 99      |
| ふきのとう 花序 生     | 92      |
| チンゲンサイ 葉 生     | 84      |
| キャベツ 結球葉 生     | 78      |
| オクラ 果実 生       | 71      |
| はくさい 結球葉 生     | 59      |
| レタス 水耕栽培 結球葉 生 | 58      |
| だいずもやし 生       | 57      |
| 茎にんにく 花茎 生     | 54      |
| コスレタス 葉 生      | 54      |
| あさつき 葉 生       | 50      |

| 食品名               | V・K(μg) |
|-------------------|---------|
| <藻類>              |         |
| わかめ 原藻 生          | 140     |
| わかめ 乾燥わかめ 素干し 水戻し | 120     |
| <豆類>              |         |
| 挽きわり納豆            | 930     |
| 糸引き納豆             | 600     |

※ビタミンKは骨形成を調節する働きがあり、骨づくりにおいて重要な栄養素の1つです。

食事摂取基準:ビタミンK(μg/日)

| 性別     | 男性  | 女性  |
|--------|-----|-----|
| 年齢     | 目安量 | 目安量 |
| 12～14歳 | 140 | 170 |
| 15～17歳 | 160 | 150 |
| 18～29歳 | 150 | 150 |
| 30～49歳 | 150 | 150 |
| 50～64歳 | 150 | 150 |

※日本人の食事摂取基準2020年版



※主食、主菜、副菜を基本に、栄養バランスの良い食事を、毎食心がけましょう。