

食品に含まれるビタミンD量〔例〕

食品名	V・D(μg)
＜魚類＞	
あんこう きも 生	110.0
さけ すじこ	47.0
さけ イクラ	44.0
かわはぎ 生	43.0
べにざけ 生	33.0
まいわし 生	32.0
さけ 生	32.0
からふとます 生	22.0
にしん 生	22.0
うなぎ 養殖 生	18.0
キングサーモン 生	16.0
ぎんざけ 養殖 生	15.0
たちうお 生	14.0
まがれい 生	13.0
まかじき 生	12.0
にじます 淡水養殖 皮つき 生	12.0
かます 生	11.0
さんま 皮なし 生	11.0
さくらます 生	10.0
ノルウェーさば 生	10.0
すずき 生	10.0
かつお 秋獲り 生	9.0
このしろ(こはだ) 生	9.0
めかじき 生	8.8
あゆ 養殖 生	8.0

食品名	V・D(μg)
＜魚類＞	
ぶり 成魚 生	8.0
まあじ 皮なし 生	7.9
アトランティックサーモン 養殖 皮なし 生	7.3
まだい 養殖 皮つき 生	7.0
びんながまぐろ(びんちょうまぐろ) 生	7.0
さわら 生	7.0
きはだ(きはだまぐろ) 生	6.0
まさば 生	5.1
まだい 天然 生	5.0
くろまぐろ(ほんまぐろ) 天然 赤身 生	5.0
はまち 養殖 皮なし 生	4.4
しらす 釜揚げしらす	4.2
かたくちいわし 生	4.0
かつお 春獲り 生	4.0
子持ちがれい 生	4.0
くろまぐろ(ほんまぐろ) 養殖 赤身 生	4.0
みなみまぐろ(インドまぐろ) 赤身 生	4.0
かんぱち 三枚おろし 生	4.0
きちじ(きんぎ) 生	4.0
めばちまぐろ(ばちまぐろ) 赤身 生	3.6
ぎんだら 生	3.5
あかうお(アラスカめぬけ) 生	3.0
ひらめ 天然 生	3.0
ほっけ 生	3.0

可食部100g当たり

食品名	V・D(μg)
＜鳥肉類＞	
かも(まがも) 肉 皮なし 生	3.1
＜卵類＞	
鶏卵 卵黄 生	12.0
鶏卵 全卵 生	3.8
鶏卵 卵白 生	0.0
＜きのこ類＞	
きくらげ ゆで	8.8
まいたけ 生	4.9



※ビタミンDは腸管などでカルシウムの吸収を促進する働きがあり、骨形成において重要な役割を担っています。

食事摂取基準:ビタミンD(μg/日)

性別	男性		女性	
	目安量	耐受上限量	目安量	耐受上限量
12～14歳	8.0	80	9.5	80
15～17歳	9.0	90	8.5	90
18～29歳	8.5	100	8.5	100

※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。