

骨質を強化する栄養素と多く含まれる食品

(可食部 100 g 当たり)

タンパク質：骨基質やホルモンの材料

肉類

鶏ささみ (23.0 g)
豚ヒレ肉 (22.2)
鶏胸肉皮なし (23.3)
牛もも赤身肉 (21.9)

大豆製品

生湯葉 (21.8)
納豆 (16.5)

魚介類

マグロ赤身 (26.4 g)
カツオ (25.8)
マカジキ (23.1)
紅ザケ (22.5)

乳製品

パルメザンチーズ (44.0)
プロセスチーズ (22.7)

ビタミンC：コラーゲンの合成

果物類

黄キウイフルーツ (140)
レモン (100)
柿 (70)
緑キウイフルーツ (69)

いも類

じゃがいも (35)
さつまいも (29)

野菜類

赤パプリカ (170 mg)
ブロッコリー (140)
なばな (130)
パセリ (120)
カリフラワー (81)
豆苗 (79)
ピーマン (76)

ビタミンK：オステオカルシンの合成

骨代謝バランスの調整

大豆製品

ひきわり納豆 (900 μg)
糸引き納豆 (600)
油揚げ (67)

肉類

鶏もも肉皮つき (53)

海藻類

生わかめ (100)

野菜類

パセリ (850 μg)
大葉 (690)
モロヘイヤ (640)
かぶの葉 (340)
豆苗 (280)
ほうれん草 (270)
春菊 (250)

ビタミンB2：タンパク質の代謝

コラーゲン架橋を正常にする

肉類

豚レバー (3.60 mg)
牛レバー (3.00)
鶏レバー (1.80)

乳製品・卵

パルメザンチーズ (0.68)
卵 (0.43)

魚介類

いかなご (0.81 mg)
魚肉ソーセージ (0.6)
塩サバ (0.59)

大豆製品

納豆 (0.56)

野菜類

モロヘイヤ (0.42)

ビタミンB6：タンパク質の代謝

コラーゲン架橋を正常にする

魚・魚加工品

マグロ赤身 (0.85 mg)
カツオ (0.76)
イワシ丸干し (0.68)
白ザケ (0.64)
サバ (0.59)

穀類

玄米 (0.45)

野菜類

にんにく (1.53 mg)
赤パプリカ (0.37)
種実類
ピスタチオ (1.22)

肉類

牛レバー (0.89)
鶏ささみ (0.60)

ビタミンB12：コラーゲン架橋を正常にする

魚介類

シジミ (68.4 μg)
アサリ (52.4)
イワシ丸干し (29.3)
カキ (28.1)
ニシン (17.4)
サンマ (15.4)

肉類

牛レバー (52.8 μg)
鶏レバー (44.4)
豚レバー (25.2)

海藻類

焼きのり (5.8)

乳製品

プロセスチーズ (3.2)

葉酸：コラーゲン架橋を正常にする

肉類

鶏レバー (1300 μg)
牛レバー (1000)
豚レバー (810)

野菜類

なばな (340 μg)
枝豆 (320)
モロヘイヤ (250)
パセリ (220)

海藻類

焼きのり (190 μg)

大豆製品

納豆 (120)

ほうれん草 (210 μg)
ブロッコリー (210)
アスパラガス (190)
春菊 (190)

抗酸化作用のある栄養素と多く含まれる食品

(可食部 100 g 当たり)

ビタミンA：レチノール活性当量

肉類

鶏レバー (14000 μg)

豚レバー (13000)

牛レバー (1100)

野菜類

大葉 (880)

モロヘイヤ (840)

にんじん (720)

魚介類

ウナギ (2400 μg)

ホタルイカ (1900)

銀ダラ (1500)

アナゴ (500)

ワカサギ (420)

卵

卵黄 (480)

ビタミンC

果物類

黄キウイフルーツ (140)

レモン (100)

柿 (70)

緑キウイフルーツ (69)

いも類

じゃがいも (35)

さつまいも (29)

野菜類

赤パプリカ (170 mg)

ブロッコリー (140)

なばな (130)

パセリ (120)

カリフラワー (81)

豆苗 (79)

ピーマン (76)

ビタミンE：α-トコフェロール量

油脂類

ヒマワリ油 (38.7 mg)

綿実油 (28.3)

魚・魚加工品

イクラ (9.1)

ツナオイル漬け缶 (8.3)

辛子明太子 (6.5)

種実類

アーモンド (30.3 mg)

ピーナッツ (10.6)

野菜類

モロヘイヤ (6.5)

カボチャ (4.9)

赤パプリカ (4.3)

セレン：抗酸化作用のある酵素の成分

魚介類

タラコ (130 μg)

マグロ (110)

カレイ (110)

カツオ (100)

ズワイガニ (97)

サバ (70)

肉類

豚レバー (67 μg)

鶏レバー (60)

亜鉛：抗酸化作用のある酵素の成分

魚介類

カキ (13.2 mg)

タラバガニゆで (4.2)

アサリ水煮缶 (3.4)

大豆製品

油揚げ (2.5)

納豆 (1.9)

肉類

豚レバー (6.9 mg)

牛肩ロース赤身肉 (5.7)

牛もも赤身肉 (5.1)

豚肩ロース肉 (2.7)

ファイトケミカル

ポリフェノール

アントシアニン(ブルーベリー・ぶどうなど)

イソフラボン(大豆製品)・ルチン(そば)

カテキン(緑茶・紅茶など)・セサミン(ごま)

レスベラトロール(赤ワイン・皮つきピーナッツ)・ヘスペリジン(かんきつ類)

クルクミン(カレー粉)・フェルラ酸(米ぬか)

カロテノイド

リコピン(トマト・スイカなど)

アスタキサンチン(サケ・エビ・カニなど)

カプサンチン(赤とうがらし・赤パプリカ)

フコキサンチン(海藻類)

ルテイン・カロテン類(緑黄色野菜)

含硫化合物

アリシン(にんにく・ニラ・ネギなど)

イソチオシアネート(キャベツ・ブロッコリー)

硫化プロピル(玉ねぎ)・スルフォラファン

(ブロッコリー・ブロッコリースプラウトなど)