

# 食品に含まれるビタミンK量〔例〕

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
ぎょうじゃんにんにく 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
たらめのめ 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

可食部100g当たり

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。