

表) きのこと類のビタミンD含有量

日本食品標準成分表2015年版（七訂）8.きのこ類から抜粋

μg/100 g

食品名	ビタミンD
(きくらげ類) あらげきくらげ 乾	128.5
(きくらげ類) きくらげ 乾	85.4
まいたけ 乾	19.8
(きくらげ類) しろきくらげ 乾	15.1
しいたけ 乾しいたけ 乾	12.7
まいたけ 生	4.9
(ひらたけ類) うすひらたけ 生	2.4
(ひらたけ類) エリンギ 生	1.2
えのきたけ 生	0.9
(しめじ類) はたけしめじ 生	0.9
たもぎたけ 生	0.8
(しめじ類) ほんしめじ 生	0.6
(しめじ類) ぶなしめじ 生	0.6
やなぎまつたけ 生	0.4
ぬめりすぎたけ 生	0.4
しいたけ 生しいたけ 原木栽培 生	0.4
しいたけ 生しいたけ 原木栽培 ゆで	0.4
しいたけ 生しいたけ 菌床栽培 生	0.4
マッシュルーム 生	0.3
くろあわびたけ 生	0.3
(ひらたけ類) ひらたけ 生	0.3
なめこ 生	0
まつたけ 生	-