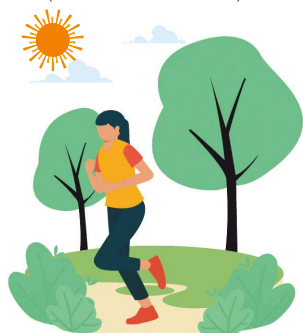


日光浴でも
ビタミンD摂取!



ビタミンD
不足かも?!



転ばぬ先の
ハナビラタケ。



ビタミンDが
足りない

ビタミンDの
おもな働き

- ✓ 骨を丈夫にする
- ✓ 免疫力の向上
- ✓ 筋肉の合成を促す
- ✓ 糖尿病の予防
- ✓ 発がんの抑制
- ✓ うつ病の予防

など



株式会社 森の環
〒939-1273 富山県高岡市葦附1239-55
☎ 0766-36-1810 <https://morinowa.co.jp>

食べる
ビタミンD!!
はコチラ▶
www.morinowa.shop



ビタミンDを取らないといけないけど ...
これらを毎日食べるのは大変

※可食部 100 g あたり

※日本食品標準成分表 2020 年版 [八訂] より算出

食べる
ビタミンD!!
そんなあなたに!
日本初!



マイタケ 4.9 μg



サケ 32.0 μg



イワシ丸干し 8.0 μg



サンマ 16.0 μg

ビタミンD摂取量の目安 18 歳以上成人 9.0 μg / 日

※日本人の食事摂取基準 2025 年版より

※ビタミンDの量は全て (一財) 日本食品分析センター調べ

プレミアム花びら茸

(100 g あたり)



54.9 μg



54.9 μg

DD ハナピラ

サラダきのこ

一杯で
一日分のビタミンD

(一食あたり)



31.5 μg



32.6 μg

ほうれん草のお味噌汁

3 種のきのこのお味噌汁

ドライ

(100 g あたり)



378.0 μg



378.0 μg

乾燥ハナピラタケ(花弁)

乾燥ハナピラタケ(切株)



30.7 μg

小松菜のお味噌汁



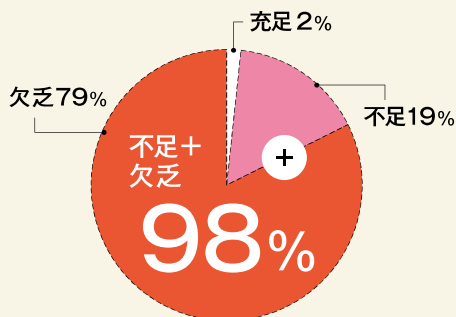
29.2 μg

キャベツのトマトスープ

ビタミンD 充足率

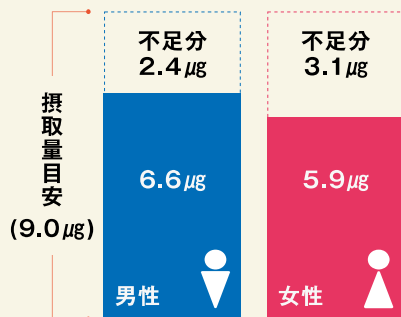
ビタミンD 摂取量

ビタミンD 含有量



東京慈恵会医科大学 2023 年 6 月 5 日発表

1 人 1 日 あたり



日本食品分析
センター調べ
(八訂) 日本食品標準成分表

食品 100 g あたり

ハナピラタケ(乾燥)	16900 μg
あらげキクラゲ(乾燥)	6120 μg
あらげキクラゲ(乾燥)	130 μg
しらす干し(半乾燥)	61 μg
べにざけ(焼き)	38 μg
まいたけ(乾燥)	20 μg
しいたけ(乾燥)	17 μg

詳しくはもりのわオウンドメディアへ!

<https://www.hanabiratake-morinowa.com>

