

マグネシウム

食品100g当たりのマグネシウムの含有量

マグネシウムの多い食品ベスト30（水分40%以上）

食品名	mg	食品名	mg
なまこ	160	つぶがい	92
しらす干し(半乾燥)	130	ひきわり納豆	88
豆みそ	130	あみの塩辛	82
油揚げ	130	はまぐり	81
ゆで大豆	110	ゆば(生)	80
粒入りマスタード	110	たくあん漬	80
いわしの丸干	100	すじこ	80
あさり	100	しらす干し(微乾燥)	80
納豆	100	赤みそ	80
がんもどき	98	ほっき貝	75
こんぶつくだ煮	98	みる貝	75
いくら	95	米みそ/白	75
はまぐりの佃煮	95	とんぶり	74
のりのつくだ煮	94	かき(生)	74
桜えび	92	きんめだい	73