

日本食品標準成分表(七訂)鶏卵・全卵・生の
 ビタミン含有量(一部)、更新前と更新後の数値

※このほかの成分値も多数変更されている	従来 (通常卵のみ)	更新後 (栄養強化卵含む)
ビタミンD(μ g)	1.8	5.2
ビタミンE(α トコフェロール、mg)	1.0	5.1
ビタミンK(μ g)	13	14
ビタミンB1(mg)	0.06	0.07
ビタミンB2(mg)	0.43	0.39
ビタミンB6(mg)	0.08	0.09
ビタミンB12(μ g)	0.9	1.0