




【食品名】	【目安量/g】	【コレステロール含有量 (mg)】
【穀類】 		
パン	60 (6枚切1枚)	0
【野菜類】 		
漬物 (きゅうりの塩つけ)	150 (中1本)	0
【藻類】 		
こんぶ	10 (10cm角1枚)	0
ひじき	5 (小さじ1杯)	0.05
【魚類】 		
あこうだい	70 (1切れ)	39
くろだい	70 (1切れ)	55
まあじ (生)	70 (中1尾)	54
いさき	50 (中1尾)	36
まいわし	40 (中1尾)	26
めざし	40 (4尾)	40
うなぎ (養殖：蒲焼き)	50 (中1串)	115
めかじき	80 (1切れ)	57
かつお (春獲り)	70 (さしみ1皿)	42
かます	120 (中1尾)	70
まかれい	65 (中1尾)	46
子持ちかれい	65 (中1尾)	78
しろさけ (生)	80 (1切)	47
(塩)	70 (1切)	45
(いくら)	20 (大さじ1杯)	96
(すじこ)	20 (大さじ1杯)	102
まさば	80 (1切れ)	51
さわら	80 (1切れ)	48
しらす干し	5 (大さじ5杯)	12
さんま	80 (中1尾)	53
ししゃも	20 (小1尾)	46

すずき	80 (1切)	54
すけとうだら (生)	80 (1切)	59
たらこ	65 (1腹)	228
にしん (生)	90 (中1/2尾)	61
(身欠き)	20 (1本)	46
(かずのこ)	15 (中1片)	56
ひらめ (天然)	70 (1切)	39
(養殖)	70 (1切)	44
ぶり	70 (1切)	50
くろまぐろ (赤身)	35 (さしみ5切)	18
(脂身)	35 (さしみ5切)	19
かまぼこ (蒸しかまぼこ)	40 (4切)	6
さつま揚げ	50 (小1枚)	10
魚肉ソーセージ	60 (1/2本)	18
【貝類】 		
あさり	30 (10個)	12
かき	150 (5個)	77
さざえ	30 (1個)	42
しじみ	22 (1カップ)	17
とこぶし	25 (1個)	38
はまぐり	20 (5個)	5
ほたて (生)	70 (1個)	23
(貝柱)	30 (1個)	10
ほっき貝	50 (1/2個)	26
【その他 魚介類】 		
するめいか (生)	90 (1/2杯)	243
するめ	40 (1/3枚)	392
ほたるいか	50 (5杯)	120
塩辛	10 (大さじ1杯)	23
うに	15 (大さじ1杯)	44
甘エビ	40 (5尾)	52
車エビ	25 (中1尾)	43
さくらエビ (ゆで)	5 (大さじ1杯)	12

ずわいがに	45 (1/2杯)	20
しゃこ (ゆで)	15 (1尾)	23
たこ (まだこ)	80 (足1本)	120
【肉類】 		
牛 (輸入牛) (肩)	50 (薄切1枚)	30
(肩ロース)	50 (薄切1枚)	35
(リブロース)	150 (厚さ1cm)	96
(サーロイン)	150 (厚さ1cm)	89
(バラ)	50 (薄切1枚)	34
(もも)	150 (厚さ1cm)	101
(ヒレ赤身)	80 (厚さ1cm)	50
にわとり (手羽)	50(1本)	60
(むね皮付き)	85(1/2枚)	73
(むね皮なし)	55(1/2枚)	39
(もも皮なし)	100(1/2枚)	92
(ささみ)	40(1本)	27
(ハツ：心臓)	15(1個)	24
(レバー：肝臓)	40(1個)	148
豚 (肩)	30(薄切1枚)	20
(肩ロース)	100(厚さ1cm)	69
(バラ)	100(厚さ1cm)	70
(もも)	30(薄切1枚)	20
(ヒレ赤身)	30(薄切1枚)	19
(ハツ：心臓)	20(1切)	22
(レバー：肝臓)	30(1切)	75
ベーコン	20(1切)	10
ハム (ロース)	12(1切)	5
ウィンナーソーセージ	10(5cm1本)	6
羊 (マトンロース)	30(薄切1枚)	23
(ラムロース)	30(薄切1枚)	22
【たまご類】 		
うずら (全卵)	9 (1個)	42
鶏 (全卵)	55 (1個)	260

(卵黄)	20 (1個)	260
(卵白)	35 (1個)	0.4
【乳類】 		
普通牛乳	200 (1本)	24
ヨーグルト (全脂無糖)	100 (1カップ)	12
アイスクリーム (普通脂肪)	100 (1カップ)	53
全粉乳	7 (大さじ1杯)	7
チーズ (チェダー)	15 (厚さ5cm)	15
(プロセス)	15 (厚さ5cm)	12
生クリーム (乳脂肪)	5 (小さじ1杯)	6
【油脂類】 		
牛脂	12 (大さじ1杯)	12
ラード	12 (大さじ1杯)	12
バター (有塩バター)	12 (大さじ1杯)	25
(無塩バター)	12 (大さじ1杯)	26
マーガリン	12 (大さじ1杯)	1
【菓子類】 		
カステラ	35 (厚さ2cm)	56
ケーキ (ドーナツ)	55 (1個)	55
ビスケット	13 (1枚)	1
チョコレート	40 (小1枚)	8
【調味料 その他】 		
マヨネーズ	12 (大さじ1杯)	7
みそ	6 (小さじ1杯)	0
濃い口しょうゆ	6 (小さじ1杯)	0

※文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告 『日本食品標準成分表2010』を元に作成