

## コレステロール含量表

コレステロール含量表	100g 中含有量 (mg)	目安量	常用量 (g)	含有量 (mg)
鶏レバー	370	1人前	60	222
豚レバー	250	1人前	60	150
牛レバー	240	1人前	60	144
鶏手羽	120	1人前	60	120
鶏もも肉(皮付き)	98	1人前	100	98
和牛ばら肉(脂身付き)	98	1人前	100	98
和牛肩ロース(脂身付き)	89	1人前	100	89
鶏むね肉(皮付き)	79	1人前	100	79
するめ	980	1/2枚	40	392
いか	350	1/3枚	80	280
あんこうきも	560	1人前	40	224
子持ちかれい	120	1尾	150	180
わかさぎ	210	5~6尾	80	168
すじこ	510	1人前	30	153
いくら	480	1人前	30	144
しらこ	360	1人前	40	144
たらこ	350	1/2腹	40	140
うなぎ蒲焼	230	1串	60	138
たこ	150	2尾	80	120
ししゃも	230	1人前	50	115
かずのこ	370	1尾	30	111
かれい	71	1尾	150	107
いさぎ	71	1切	150	107
はたはた	100	1切	100	100
生うに	290	2~3個	30	87
くるまえび	170	2尾	50	85
あなご	140	1尾	60	84
どじょう	210	5~6尾	40	84
きす	100	小2尾	80	80
ほたるいか	240	5~6杯	30	72
いか塩辛	230	大さじ1	20	46
卵黄	1400	中1個	18	252
卵白	420	中1個	50	210
うずら卵	470	2~3個	30	141
シュークリーム	250	1個	50	125
クリームパン	130	1個	80	104
パバロア	170	1個	60	102
カステラ	160	1切	60	96
ショートケーキ	150	1切	60	90
カスタードプリン	140	1個	60	84