

リノール酸低減式 花粉症対策

伊藤龍一

●購入者さま限定ホームページへログインして頂けます

ご購入者さま限定ホームページ

あい あい いち いち
<https://ii1.jp/kahun1>

ログイン ID : **kahun**

ログインパスワード : **kanchi**

※花粉症シーズン中などには、利便性向上のため、一時的にパスワード制限を解除してある場合がございます。

上記のホームページから↓これらの特典をご利用頂けます。

【特典1】本書の無償バージョンアップ

【特典2】ご購入者さま限定メールマガジン(ご購入時にご登録頂いています)

※上記リンクをクリックしてもホームページが立ち上がらない場合は、

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

↑こちらから最新の AdobeReader をダウンロードし、インストールして下さい。(無料)

注意事項

【使用許諾契約】

本契約は、本テキストを取得した個人または法人であるあなた（以下、甲と表記）と、伊藤龍一（以下、乙と表記）との間で合意する契約です。本テキストを甲が受け取ることにより、甲はこの契約に同意したものとなります。

第1条 本契約の目的

乙が著作権を有する本テキストに含まれる情報（ノウハウ、アイデア、表現等）を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第2条 禁止事項

本テキストに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本テキストから得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁止します。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織・販売店・代理店等においてのみ本テキストに含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 契約の解除

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

甲が本契約の第2条に違反した場合、本契約の解除の有無に関わらず、甲は乙に対し、違約金100万円及び不当利得による損害賠償請求金を支払うものとします。

第5条 責任の範囲

本テキストの情報の使用の一切の責任は甲にあり、本テキスト及び乙から得られる情報を使って損害が生じたとしても、乙は一切の責任を負いません。

第6条 その他

本契約に規定のない事項または本契約において生じた疑義については、甲と乙との協議のうえ解決するものとする。このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず著作権侵害等による告訴手続き及び損害賠償等についての法的措置を執ります。このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

【免責事項】

本テキストは、主に伊藤龍一本人の花粉症の克服経験とそれに関連する事柄について言及するものです。本テキストの内容及び、当方が提供する一切の情報は、全ての人及び全ての花粉症患者に効果があることを保証するものではありません。

当方が行った、或いはご紹介した花粉症改善策の効果には、明確及び不明確に関わらず、個人差があり、本テキストその他で当方が示した方法を実践した個人にとって、効果がまったく無い場合があることをご了承頂いた上でご利用下さい。

又、当方では、本人の行う花粉症対策が本人にとって適切なものであるという前提に立ち、便宜上、「治った」、「殆ど治った」、「ほぼ治った」、「治る」、「完治」、「根治」など、花粉症が確実に治ることを想定した表現を用いることがあります。しかしこれらはあくまでも、いくつかの前提の上に立って、前後の文脈や一連の表現の中で用いる際の“便宜上の表現”であり、必ず治ることを保証するものではありません。

この点、どうかご理解・ご留意頂いたうえで本テキスト及び本テキストに付随する情報をお受け取り下さいます様お願い申し上げます。

本テキストおよび、当方がご提供する情報の全てにおいて、自己の責任の上でご参照下さい。

もくじ

第1章： 根治するために	7
(1) 実際に多くの人々が治った方法をマネしよう	7
(2) お医者さま向けの治療マニュアル	9
第2章： 花粉症のメカニズムと薬の秘密	14
(1) お医者さま向けの治療マニュアルに書かれていること	14
(2) あなたが飲んでいる薬の正体	18
第3章： 花粉に敏感になる根本原因とは？	23
(1) まずは根本原因物質を知る	23
(2) 原因物質は細胞膜に溜まる	29
(3) 体に「許容量がある」は本当だった	33
第4章： アラキドン酸カスケードを妨害せよ！	34
(1) アラキドン酸カスケードは意図的に妨害できる！	34
(2) 効果的に摂取するには	36
第5章： あなたの敏感体質を根本から変える具体策	39
(1) 一日に何グラム摂るべき？	39
(2) リノール酸を多く含んでいる食材	43
(3) α リノレン酸を多く含む食材	48
(4) 食材リスト	48
第6章： おわりに	50
(1) あなたの周りの方々にも教えてあげて下さい	50
(2) 心から感謝しています	50
(3) キャッシュバックキャンペーンおよび特典のご提供	51
(4) 返金をご希望の方へ	52

●第1章：根治するために

(1)実際に多くの人々が治った方法をマネしよう

本マニュアルは、花粉症を根本から解決するためのマニュアルです。実際に多くの方々を治した実績のある食事療法が基となっています。

まず↓こちらのブログをご覧ください。

<http://ameblo.jp/kuchikomiburogu/>

花粉症が完治するまでの過程が克明に記録されています。

この方は、10年近く、春と秋の花粉症で悩んでいらっしゃいました。しかし、この食事法を実践されてからおよそ1カ月後、毎年苦しんでいた秋（11月）の花粉症が、一切出なかったのです。

かゆみも、目やにも、くしゃみもなし。

「一切出なかった」とメールと電話で私に伝えてくれました。

春（3月～4月頃）も同様に一切出なかったそうです。

治ったのはこの方だけではありません。

他にも多くの花粉症の方々が根治したり、劇的に改善されたりしました。

例えば、こちら↓は私の“お弟子さん”として、私のアレルギー撲滅活動に取り組んで下さっている主婦の方のブログです。

<https://www.rakurakulabo.com/archives/category/cate14/cate7>

ここには、花粉症（およびアトピーや喘息などの様々なアレルギー）が治った方々の改善事例が載っています。

この方々が行った治療法は、ズバリ、“リノール酸”と呼ばれる、いわゆる“油”を食べるのを徹底して避ける食事法です。

この食事法を一言で説明すると、

「アレルギーの根本原因であるリノール酸を避ける食事法」
です。

私たちは、毎日の食事から「リノール酸」という物質を摂取していますが、このリノール酸が花粉症の根源的な原因物質なのです。

リノール酸の摂りすぎが花粉症を引き起こしていることは、医学的にはっきりとしています。

リノール酸は、体の中で「アラキドン酸」という物質へと姿を変え、更には「ロイコトリエン D4」という物質へと姿を変えます。

この「ロイコトリエン D4」が、あなたの鼻を痒くしている張本人とも言うべき物質です。

そして、花粉症を抑える薬というのは、「ロイコトリエン D4」の生成を抑えるものだったりします。

花粉症の症状を引き起こす物質は、「ロイコトリエン D4」だけではありませんが、ひとまずここでは、リノール酸が炎症物質の材料となっていることだけを、頭の中に入れておいて下さい。

いきなり、「リノール酸」、「アラキドン酸」、「ロイコトリエン D4」など、あなたにとって、初めて聞く言葉が飛び出していますが、後の章でこのあたりをこれから詳しく解説していきます。

(2)お医者さま向けの治療マニュアル

いくらお医者さまといえども、全ての病気の全ての最新知識を、こと細かに丸暗記されているわけではないのだろうと思われます。

そして、病気に関する“辞書”や“教科書・参考書”、“治療マニュアル”の様なものがあって、お医者さまの手元には、その様な書籍が沢山あるそうです。

次のページに、そのいくつかを挙げました。

次のページの左上の図から順に書籍の名前を記しておきます。

- ・大腸癌治療ガイドライン 医師用 2009 年版
- ・胃癌治療ガイドライン—医師用 2004 年 4 月改訂
- ・骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2006 年版

- ・慢性頭痛の診療ガイドライン
- ・子宮体癌治療ガイドライン 2006 年版
- ・痴呆疾患の治療ガイドライン

- ・リンパ浮腫診療ガイドライン 2008 年度版
- ・急性膵炎診療ガイドライン 2010 第 3 版
- ・高血圧治療ガイドライン 2009

ここでお伝えしたいのは、

「**お医者さま向けの教科書**、あるいは**治療マニュアル**が存在する」ということです。

この様に、お医者さまが患者を治す時に読む、“治療のやり方を書いたマニュアル”があります。

そして、花粉症についてもこの様な“お医者さま向けの治療マニュアル”がありまして、私もこれを手に入れて、じっくりと読み込んでみました。

これ↓が全国のお医者さま達が花粉症治療の参考にされているであろう、治療マニュアルです。

(こちら↓の写真は古い年度のバージョンです。数年に一度、最新の版が出版されます。)



鼻アレルギー診療ガイドライン

—通年性鼻炎と花粉症— 2009年版(改訂第6版)

この本は、日本でもトップレベルの花粉症治療の専門家の方々によって書かれ、全国のお医者さまに対して花粉症の治療の仕方を教えている様です。

この本を、全国のお医者さま達が花粉症患者の診療の際に参考にされているわけですね。お医者さま達がおおむねこの本に沿って、花粉症の薬を処方されていると考えてもよさそうです。

ですので、全国の多くの花粉症患者は、この本に書かれている薬を飲んだり塗ったりしているというわけです。

ひょっとしたら、あなたが過去にかかったお医者さまも、この本を参考にして、あなたに薬を処方して下さったのかも知れませんね。

医師が参考にするほど専門性の高いこの診療マニュアルには、花粉症のメカニズムや、薬が効くメカニズムが、非常に詳しく書かれています。

この花粉症の診療マニュアルを読み解いていくと、本書でお伝えする方法が、いかに理にかなったものであるかが分かります。

薬が効くメカニズムと同じ効果のある食べ物を食べたり、炎症が起こりにくくなる食材を食べたりすればよいのです。

分子レベルでそのことが証明されている食材を食べるからこそ、効果が出ているのです。

こういった食材の選び方は、科学的に理にかなっていると言えるかと思います。

私が本書でお伝えしている食事法は、

「全国のお医者さまたちが実際に花粉症患者に処方している“薬”。

その“薬”が作用するメカニズムを理解し、そのメカニズムに応じた食事法」と言えます。

花粉に敏感になる根本原因を正しく知り、それをきちんと避ける。
だからこそ、私を含め、「**実際に多くの人が治った実績**」があるのです。

本書により、あなたの花粉症を根本から解決できると、私は確信しています。

●第2章：花粉症のメカニズムと薬の秘密

(1)お医者さま向けの治療マニュアルに書かれていること

前章でご紹介した、「鼻アレルギー診療ガイドライン（2009年版）」には、花粉症の原因やメカニズムについて、“感作発症素因は多因子的であり、解明は不十分”と書かれています。

つまり、「花粉症になるもとの原因は、いろいろあるんだろうけど、よく分からない」と書いてあるのです。

従って、この本の内容の多くは、**対症療法に関する説明に終始**しています。つまり、「薬の処方しかたが書いてある本」、と言えます。

実際、この本は116ページ中、29ページ（つまり全体の4分の1）が薬の一覧表のみで占められています。

この本では、花粉症の薬について、実によく説明されています。

日本中の医師がこの本を参考にしながら薬を処方し、全国の花粉症患者がその薬を飲むわけですから、それもうなずけます。

まずはこのガイドラインの目次全体をざっと見てみましょう。

写真では分かりづらいので、そのまま書き写したものが、以下のものです。

軽く目を通して、雰囲気だけ掴んで下さい。



「鼻アレルギー診療ガイドライン2009年版」の目次

第1章 定義、診断、分類

- I 定義と病名
- II 鼻炎の分類

第2章 疫学

第3章 アレルギー性鼻炎発症のメカニズム

- 1. くしゃみ
- 2. 水様性鼻汁
- 3. 鼻粘膜腫脹

第4章 検査・診断法

- I アレルギー性鼻炎の検査法
 - II 診断法
 - III アレルギー性鼻炎の分類
 - 1. 病因抗原侵入経路と抗原
 - 2. 好発時期
 - 3. 病型
 - 4. 重症度
 - 5. QOLによる評価（患者満足度を含む）
- <参考>ARIAの分類

第5章 治療

- I 目標
- II 治療法
 - 1. 患者とのコミュニケーション
 - 2. 自然治癒—抗原除去と回避
 - 3. 薬物療法
 - 1) ケミカルメディエーター遊離抑制薬（肥満細胞安定薬）
 - 2) ケミカルメディエーター受容体拮抗薬
 - (1) ヒスタミンH1受容体拮抗薬
 - (2) ロイコトリエン受容体拮抗薬
 - (3) プロスタグランジンD2、トロンボキサンA2受容体拮抗薬
 - 3) Th2サイトカイン阻害薬
 - 4) ステロイド薬
 - (1) 鼻噴霧用ステロイド薬
 - (2) 全身ステロイド薬

- 5) 自律神経作用薬
- 6) その他
 - (1) 非特異的変調療法薬
 - (2) 生物製剤
 - (3) 漢方薬
- 7) アレルギー性鼻炎治療薬の副作用・薬剤相互作用
- 4. 特異的免疫療法（抗原特異的減感作療法）
 - 1) 適応
 - 2) 実施法
 - 3) 舌下免疫療法
- 5. 手術

Ⅲ 治療法の選択

- 1. 通年性アレルギー性鼻炎
- 2. 花粉症

第6章 その他

I 合併症

- 1. 慢性副鼻腔炎
- 2. 気管支喘息
- 3. アレルギー性鼻炎

II 妊婦

<患者への説明文書の1例>

III 小児

- 1. 臨床像
- 2. 原因抗原
- 3. 検査、診断
- 4. 治療

IV 口腔アレルギー症候群

V アナフィラキシー

VI 専門医への紹介

アレルギー性鼻炎の主な治療薬一覧表

抗**ヒスタミン**薬

ケミカルメディエーター遊離抑制薬

抗**ロイコトリエン**薬

抗**プロスタグランジン D2**・**トロンボキサン A2**薬

Th2 サイトカイン阻害薬
鼻噴霧用ステロイド薬
経口ステロイド薬
交感神経刺激薬
非特異的変調療法薬
生物製剤
主な漢方製剤
付 点眼薬
索引
付録 CD-ROM の使い方

難しそうな言葉が並んでいますね。

でも、全ての意味を理解して頂く必要はなく、大事なポイントだけを知って頂きます。

注目して頂きたいのは、黄色と赤で私が色づけした4つの単語のみです。

ヒスタミン

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキササン A2

これらこそが、炎症を起こしている物質なのです。

あなたの目のかゆみ、腫れ、目やに、鼻水・鼻づまり、くしゃみ、のどの腫れ・痛みなどは、これらの4つの物質が引き起こしています。

一般の人にとっては、かゆみ物質としてヒスタミンがよく知られていますが、実は2つ目のロイコトリエンの方がよっぽど強烈です。

ロイコトリエンは、ヒスタミンの約30倍の鼻粘膜膨張作用があるのです。

ここで、目次を見返して頂くと分かりますが、**ロイコトリエン**の後ろに“拮抗薬”（きっこうやく）という言葉が見て取れますね。

これは、“働きを抑える薬”という意味です。

つまり、「ロイコトリエン受容体拮抗薬」、というのは、
「**ロイコトリエン**の働きを抑える薬」
のことなのです。

(2)あなたが飲んでいる薬の正体

本書をお読みの方であれば、多少なりとも、花粉症の薬で炎症を抑えた経験をお持ちのはずです。

お医者さまから処方された薬にせよ、市販の薬にせよ、花粉症の薬を使うと一時的に症状が治まりますよね。

実はあなたが過去にかかったお医者さまに処方してもらった薬、あるいはあなたが薬局で買ったその薬は、痒みの原因物質である**ヒスタミン**や**ロイコトリエン**などの働きを抑える薬だったというわけです。

例として、こちらの市販の飲み薬をご覧ください。



↑これは、「ハイガード」という花粉症を抑える飲み薬のパフレットです。



↑見開きの部分を拡大して見ると、先に挙げた物質「ロイコトリエン」を抑える薬だと説明されていますね。

この様に、全ての花粉症患者は、薬を飲むなり、点眼するなりしてロイコトリ

エンなど、先の4つの炎症物質の働きを抑え込んでいるのです。

世の中には、花粉症を一時的に抑える薬はものすごくたくさんありますが、炎症が起こるメカニズムから分類すると、

- 抗ヒスタミン薬
- 抗ロイコトリエン薬
- 抗プロスタグランジン D2 薬
- 抗トロンボキサン A2 薬

の4種類が主なものです。
これらが殆どなのです。

- 抗ロイコトリエン薬は、鼻汁分泌を抑制する。
- 抗プロスタグランジン D2 薬は、鼻過敏症を抑制する。

という具合に、それぞれに特徴があります。

これらを複数、混ぜ合わせたり、薬の濃さ（濃度）を変えたり、あるいは薬の味・見栄えを変えたりすることで薬の種類が増えていると考えてよいでしょう。

男も女も、成人も、小児も、老人も、この4種類の薬をお医者さまから処方されていることが、先のガイドラインを見れば分かります。

あとは薬の“配合量（混ぜ合わせ）”だけが違うのです。
効果・効能からみれば、あくまでも4種類しかないのです。

「病院でもらった薬が効かない」とお感じの方は、お医者さまがこの4種類のうちのどれかを選び間違えたのかも知れませんね。

<妊婦について>

妊婦については特に注意が必要です。
先のガイドラインには、以下の様に記載されています。

「一般に催奇形性が問題となるのは妊娠2~4カ月である。この時期は胎児の器官が形成される期間である。およそ妊娠2カ月の時期は胎児の中枢神経、心臓、消化器、四肢などの重要臓器の発生・分化が起こり、特に有用な期間であるので原則として薬剤の投与は避けるべきである。」

妊娠4カ月までは、強力な薬を多用するのは避けるべきでしょう。
比較的安全な薬もあるので、薬局で適当に薬を買うのではなく、お医者さんの指示に従いましょう。

そして薬に頼るのではなく、本書で説明している「花粉症の根本原因を除去する健康的な食事」を行うのが最善です。あなたの周りに妊婦さんがいるのなら、どうか、一刻も早くこの食事法を教えてあげてください。

これは私からあなたへの心からのお願いです。

妊婦に関しては、胎児の一生を左右するととても大事なことです。本書を買って頂いた方限定のメールマガジンで、より詳しくお伝えします。

メールマガジンには、本書の冒頭でもご紹介した、
下記の「ご購入者さま限定ホームページ」からご登録下さい。

あい あい いち

いち

<https://ii1.jp/kahun1>

ログインID : kahun

ログインパスワード : kanchi

さて。

ここまでで、あなたが対処すべき物質が何であるかが、ご理解いただけたかと思えます。

大事なことなので繰り返しますが、先に挙げた4つの物質です。

ヒスタミン

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

これらの炎症物質を、しっかりコントロールしてやれば良いわけです。

先にもご説明したとおり、2番目のロイコトリエンという物質は、ヒスタミンの約30倍の鼻粘膜膨張作用があります。

ロイコトリエンの威力からすれば、ヒスタミンの影響は、無視できる程度かも知れません。

ですので、これ以降はヒスタミンを除いた、

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

の3つで、話を進めます。

体の中で、この3つの物質が発生しない様にすれば、花粉症が起こらないのです。

次章では、これらの炎症物質が作られるメカニズムをご説明します。

●第3章：花粉に敏感になる根本原因とは？

(1) まずは根本原因物質を知る

前章までで、

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

の3つを挙げて、

「花粉症を根治するためには、3つの炎症物質が発生しない様にすればよい。」

とご説明しました。

では一体、これらの炎症物質はいったいどこからやって来るのでしょうか？

答えはズバリ、食べ物です。

食べ物の中に含まれている“リノール酸”という物質が体の中で代謝されて、先の3つの炎症物質が作られます。

リノール酸こそが、

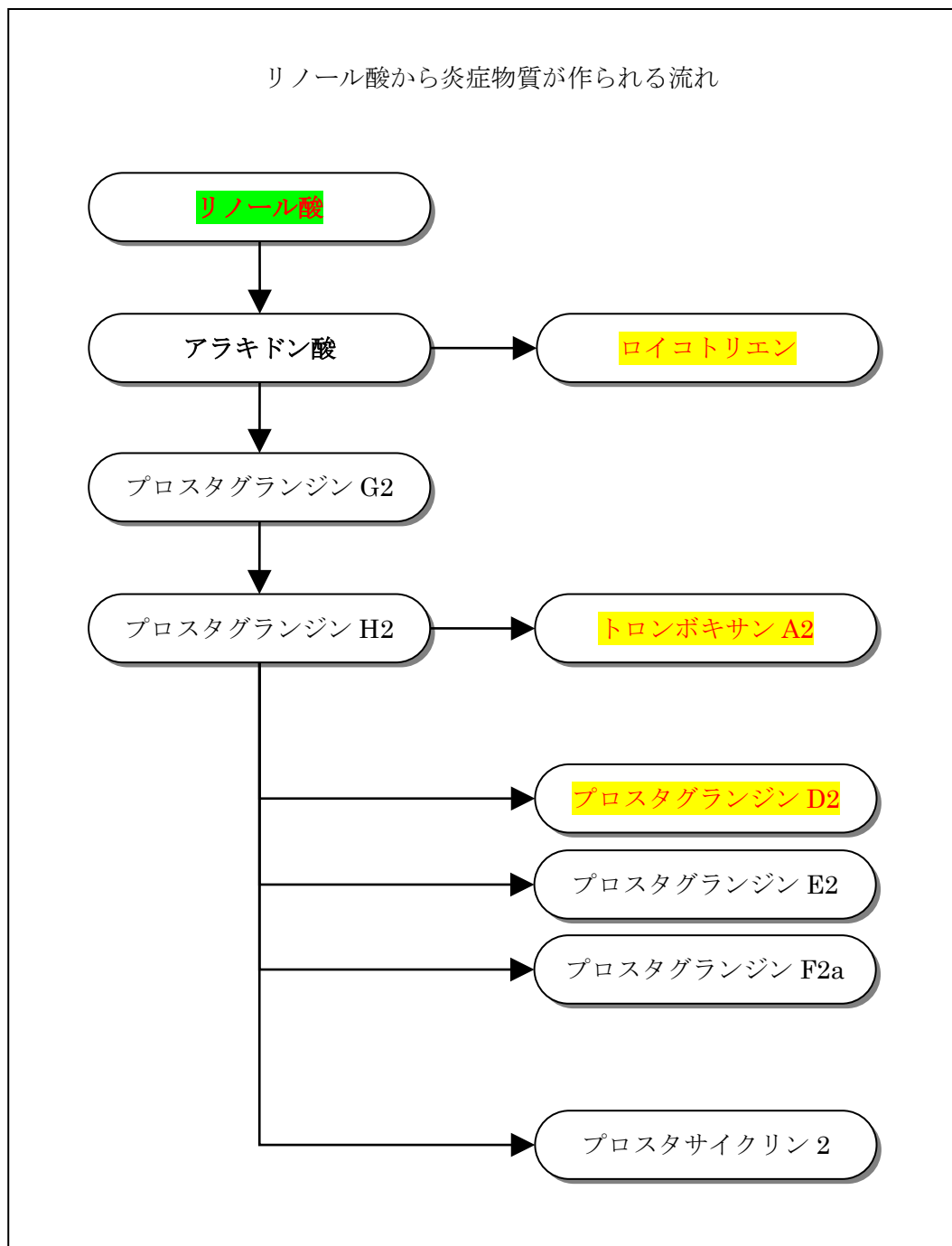
ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

の“原材料”なのです。

リノール酸という材料が、ロイコトリエンなどに代わっていく流れ（化学反応、代謝の過程）は下の図の通りです。



この様に、

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

は全て、口から食べた**リノール酸**を“原料”にして作られているのです。

この流れの上流に、「アラキドン酸」という物質がありますね。

この「アラキドン酸」から下の流れを、「アラキドン酸カスケード」と呼びます。

“カスケード”とは、英語で“滝”とか“一連の流れ”という意味です。

まさにこの図の様に、滝の水が上から下に流れる様にして、化学反応（代謝）が進んで行く様子を表しているのが、“カスケード”という言葉です。

私なりに「アラキドン酸カスケード」を日本語に訳すと、「アラキドン酸が代謝されていく一連の過程」とか、「アラキドン酸が他の物質群に変わっていく化学反応の一式」という感じになります。

リノール酸やアラキドン酸は、私たちの体の中の**細胞に溜まります**。

そもそも、細胞膜というのは**リノール酸**などで作られているのです。

その量が通常の人よりも多くなっていることで、アラキドン酸、ひいては**ロイコトリエン**などが多く放出されやすくなっているのです。

この状態こそが、「**花粉に敏感な状態**」なのです。

大事なことなので繰り返しますが、「**花粉に敏感な状態**」とは、

「**炎症物質の原材料**である**アラキドン酸**が細胞膜から放出されやすい状態」のことなのです。

なぜ私が「アラキドン酸カスケード」という難しい言葉を取り上げたかといいますと、アレルギーの薬の約9割がこの「アラキドン酸カスケード」を抑えるものだと言われているからです。

アトピーにせよ、花粉症にせよ、喘息にせよ、このアラキドン酸カスケードを抑える薬の投与が、アレルギー治療において、実に9割も占めているそうです。

ここで、先にご紹介した「花粉症診療ガイドライン」の目次にある薬の一覧を改めて見てみましょう。↓

アレルギー性鼻炎の主な治療薬一覧表

抗ヒスタミン薬
ケミカルメディエーター遊離抑制薬
抗ロイコトリエン薬
抗プロスタグランジン D2・トロンボキサン A2薬
Th2 サイトカイン阻害薬
鼻噴霧用ステロイド薬
経口ステロイド薬
交感神経刺激薬
非特異的変調療法薬
生物製剤
主な漢方製剤
付 点眼薬

これが正に、お医者さま達が花粉症患者に処方している薬の種類なのですが、このうちの、

抗ロイコトリエン薬
抗プロスタグランジン D2薬
抗トロンボキサン A2薬

は、アラキドン酸カスケードが起こって出来あがってしまった炎症物質の働き

を抑える薬です。

では、上から2番目の「ケミカルメディエーター遊離抑制薬」はどのような薬かといいますと、細胞の中で作られた**ロイコトリエン**、**プロスタグランジンD₂**、**トロンボキサンA₂**が細胞から離れて行ってしまうのを防ぐ薬です。

細胞の中にこれらの炎症物質を**閉じ込めたままにしておく薬**です。

続いて、上から4番目の「Th2 サイトカイン阻害薬」はどのような薬かといいますと、IgE が過剰に作られない様にする薬と考えてよいです。

IgE を抑えれば、結果として**アラキドン酸カスケード**を抑えられます。

続いて、5番目の「鼻噴霧用ステロイド薬」と、6番目の「経口ステロイド薬」とはどんな薬でしょうか。

ここで言うステロイドは、**リノール酸**から**アラキドン酸**が作られるのを抑える、または、**アラキドン酸カスケード**の結果起こってしまった症状を直接的に抑える役割があります。

7番目以降の「交感神経刺激薬」、「非特異的変調療法薬」、「生物製剤」、「主な漢方製剤」は、**アラキドン酸カスケード**を抑える薬ではなく、あまり使われていないようです。この診療ガイドラインは、“薬の辞書”みたいなものなので、全てを網羅するために、少数派のこれらの薬も列記されているのだと思います。

ここまでの説明で、鋭い方はもうお分かりかと思いますが、**ガイドラインに書かれている花粉症の薬の多くは、アラキドン酸カスケードを抑える薬**だというわけです。

さて。

この章でお伝えしたいことをおさらいしますと、

「**リノール酸**こそが花粉症の**主要な根本原因**である」
「そのメカニズムは、**アラキドン酸カスケード**として科学的に証明されている」

ということです。

アレルギーや、アレルギーの薬についてより詳しく知りたい方は、インターネットで、「**アラキドン酸カスケード**」と検索してみることをお勧めします。

ある程度信頼できる情報源である Wikipedia にも載っています。

参考：Wikipedia 「アラキドン酸カスケード」

<http://ja.wikipedia.org/wiki/アラキドン酸カスケード>

上記のサイトから各炎症物質のページへと進んでいくと、炎症物質の分子構造などが分かります。

分子や元素といったレベルで証明されていて、揺らぎようのない事実であることが分かりますね。

(2)原因物質は細胞膜に溜まる

先の章で、食べ物に含まれている **リノール酸** がアラキドン酸に代わり、果ては、

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

などによって変わっていく、ということをご説明しました。

しかし、食べた **リノール酸** がすぐにこれらにまで分解されるわけではありません。

リノール酸 のままか、あるいはアラキドン酸に代わった状態で、一旦、細胞膜に蓄積されます。

(食べた量の何%がアラキドン酸に代わるかははっきりしていないようです)

リノール酸 およびアラキドン酸が細胞膜にしっかりと溜まった状態は、

ロイコトリエン

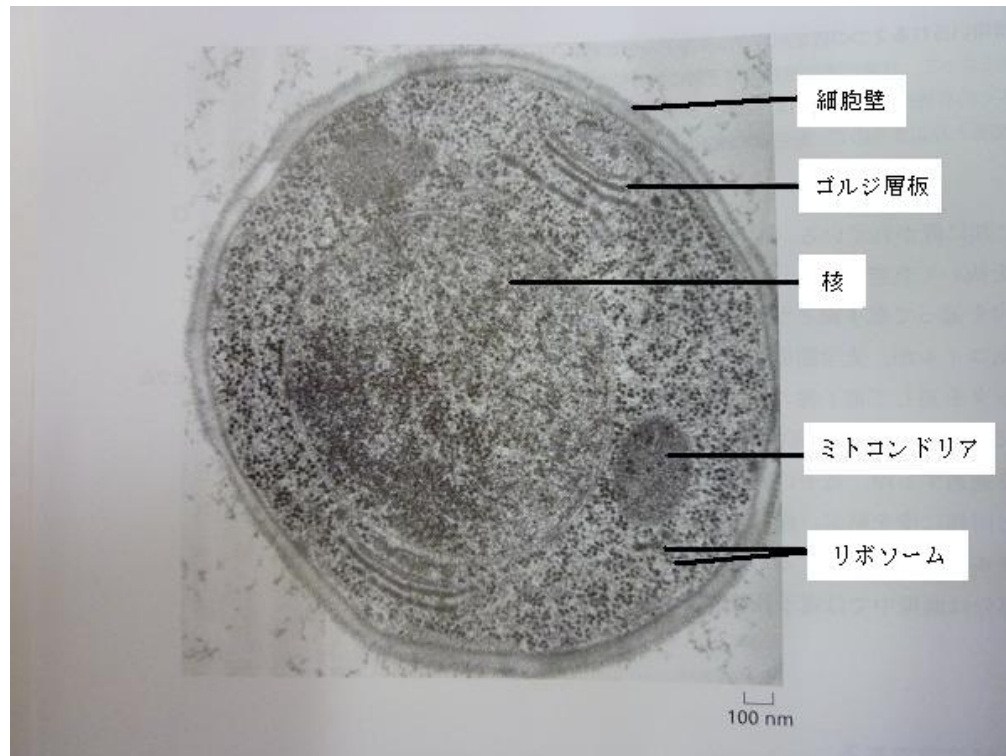
プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

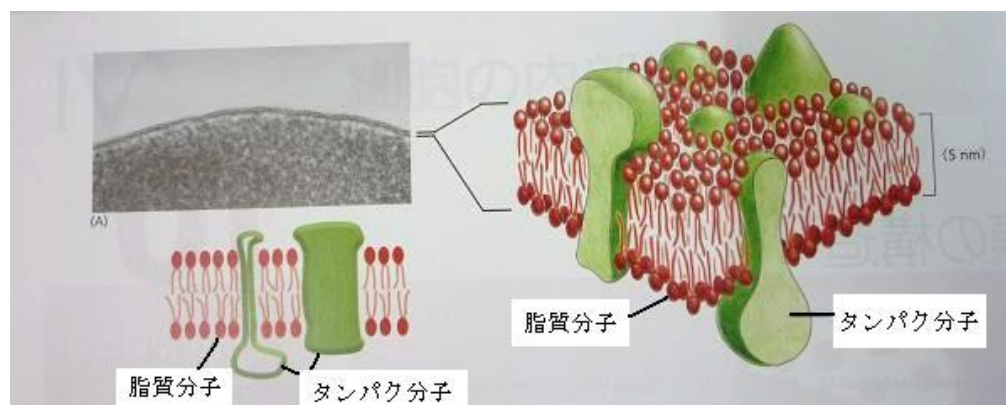
といった、炎症物質が作られやすい状態なのです。
花粉に敏感な体質の出来上がりです。

ここで、実際の細胞膜の顕微鏡写真を見てみましょう。

↓これが1個の細胞の写真です。 ※参考：[Molecular Biology of THE CELL Fifth Edition](#)



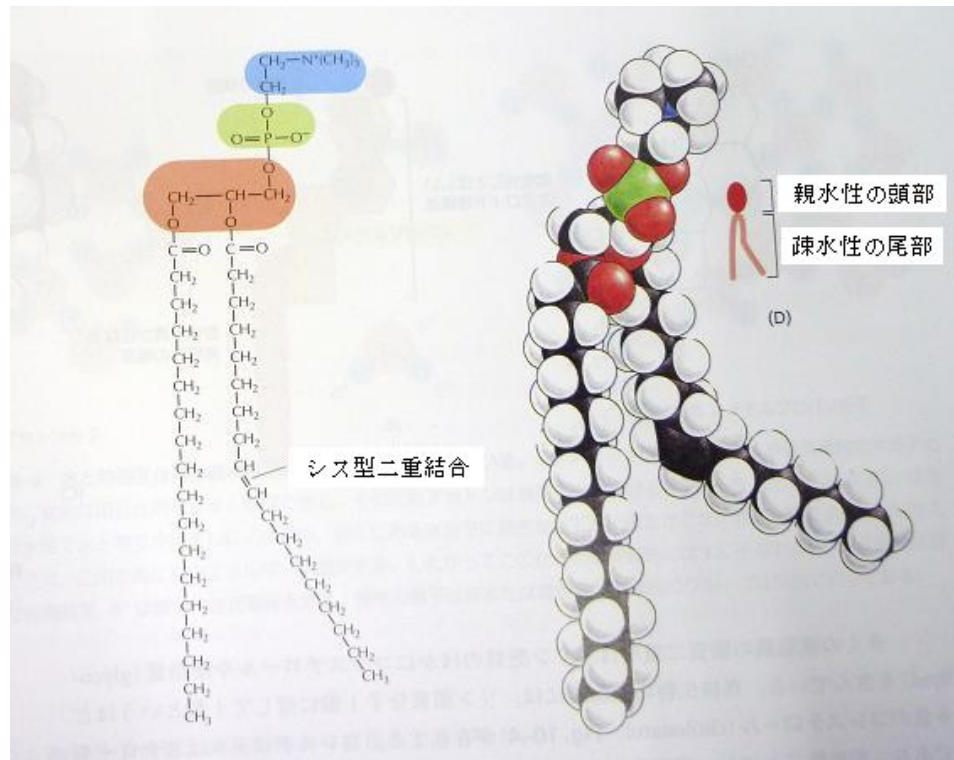
↓こちらが、細胞膜の構造の模式図です。



私たちの体の細胞膜は、主にリン脂質と呼ばれるもの（赤い部分）で出来ています。

“しっぽが2本あるおたまじゃくし”みたいな構造をしていますね。

↓ “おたまじゃくし” の分子構造は、およそこんな感じです。



こうした“おたまじゃくし”には、二重結合（シッポの折れ曲がっている部分）の場所やシッポの長さの違いによって、いろんな種類があって、**リノール酸**はその一種です。

この様に、**リノール酸**は決して悪者なんかではなく、私たちの体（細胞膜）の構成要素そのものなのですね。

ただ、花粉症の人の場合は、何種類かある“おたまじゃくし”の中において、**リノール酸**の存在比率が高すぎるのです。

つまり、本来は**リノール酸**と、**リノール酸**以外の“おたまじゃくし”とが**バランスよく含まれている**べきなのです。

「**リノール酸**ばかりで細胞膜が作られていること」こそが、アレルギーを引き起こしているのです。

この、“細胞膜が**リノール酸**でやや多めに占められている状態”こそが、**花粉に敏感な状態**、というわけです。

細胞膜が**リノール酸**で占められている状態で、抗原である花粉が鼻粘膜に付着すると、細胞膜にて**アラキドン酸**や**ロイコトリエン**などが作られやすいのです。

そして細胞内で出来上がった、

ロイコトリエン

プロスタグランジン D2

トロンボキサン A2

などが細胞膜から過剰に放出されて、炎症を引き起こされます。

しかし逆に、細胞膜に溜まっている**リノール酸**および**アラキドン酸**の量が少なければ、これらの炎症物質はそれほど多くは放出されません。

さて。

細胞膜に含まれる**リノール酸**の存在比率を少なくする具体的な方法は、ズバリ、

「**リノール酸**が多く含まれている食べ物を、できるだけ食べない様にする」

ということです。これだけです。

私たちの体は、**リノール酸**を体内で作ることが出来ません。だから体内の全ての**リノール酸**を、食べ物から確保しています。

食べた**リノール酸**が細胞膜として溜まるわけですから、**リノール酸**を食べ過ぎなければ良いのです。(適正な量については後述します)

あとは、徐々に**リノール酸**の量が減ってくるのを待ちましょう。

私が関わった方々のいくらかは、1週間から1カ月半ほどで効果を実感されています。

(3)体に「許容量がある」は本当だった

ところで、花粉症に関する、こんな噂を聞いたことがありますか？

「花粉症は、ある“モノ”が体の許容量を超えて体に溜まると発症する。
一旦、許容量を超えて溜まってしまうと、一生涯、花粉症は治らない。」

と。

これを初めて語った人物が、**リノール酸**について知っていたかどうかは分かりませんが、この表現は“半分当たりで、半分はずれ”だった様です。

「体に溜まる、ある“モノ”があることはまぎれもない事実で、その物質とは、正に「**リノール酸**」のこと、と言えますね。

しかし、幸いにも、

「許容量を超えて溜まってしまうと、一生涯、花粉症は治らない。」

の部分は**完全にハズレ**です。

実際、1週間~1カ月半で花粉症の症状が一切出なくなった方が、私を含め、何人もいますし、**アラキドン酸カスケード**や、薬が効くメカニズムとして科学的にも証明されています。

体の中の**リノール酸**は、それを食べない様にするだけで、確実に減らすことが出来るのです。

その結果として、多くの方々が実際に花粉症の症状が一切出なくなっているのです。

●第4章： アラキドン酸カスケードを妨害せよ！

(1)アラキドン酸カスケードは意図的に妨害できる！

前章までで、以下のことをお伝えしました。

- ・花粉症（敏感体質）の根本原因は“**リノール酸**の食べ過ぎ”である。
- ・**リノール酸**→アラキドン酸カスケード→炎症が起こる、という流れ。
- ・**リノール酸**を食べるのを避ければ敏感体質から脱却できる。

これらのことをきちんと認識して実践するだけで、高い確率で効果を得られるでしょう。

しかし、この章ではもう一歩先へ踏み込んで、より早く花粉症体質を改善する方法をお伝えします。

アラキドン酸カスケードを妨害する方法です。

ズバリ、答えは以下の通りです。

- ・アラキドン酸カスケードを妨害する方法とは、**αリノレン酸**を食べることである。
- ・食事において**αリノレン酸**という油を食べれば、細胞膜における**リノール酸**という油の割合が減る。
- ・**αリノレン酸**を摂取するのに最適な食材は、**シソ油（えごま油）**である。

これが、アラキドン酸カスケードを妨害するための最善の方法です。

これによって敏感体質がより早く改善されます。

この **αリノレン酸** という物質について、箇条書きでご説明しますね。

- **αリノレン酸** は、「あるふぁ りのれん さん」と読む。
- **αリノレン酸** は、**リノール酸** に似た分子構造で、先にご説明した“おたまじゃくし”の一種である。
- **αリノレン酸** も、**リノール酸** と同様に細胞膜を構成する。
(**リノール酸** と同様に細胞膜に溜まる、と言える。)
- **リノール酸** から炎症を **起こす物質** が作られるのに対して、**αリノレン酸** からは、逆に、炎症を **抑える物質** が作られる。
- **αリノレン酸** からは、**EPA** や **DHA** などが作られる。
これら2つも、炎症を **抑える物質** である。
- **EPA** や **DHA** は花粉症の症状を抑える。食事から直接摂るのも良い。
- 特に、**EPA** はアラキドン酸カスケードを強く妨害する。
- アラキドン酸カスケードを抑える効果は、**αリノレン酸** よりも **EPA** の方が数倍強い。
- **αリノレン酸** と併せて、**EPA** と **DHA** を同時に摂った方がよい。
(**αリノレン酸** の摂取だけで満足せずに **EPA** と **DHA** も摂取すべきである)
- **リノール酸** の摂取が多いままだと、**αリノレン酸**、**EPA**、**DHA** を摂取しても改善効果は薄い。**リノール酸を減らしてこそ、効果がある。**

以上です。

実践に必要な知識としてはこれだけで十分です。これ以上の知識は、頭がこんがらがってもいけないので、ここでは割愛し、購入者限定メルマガで書きます。

要するに、

「炎症を促進する **リノール酸** を避け、

炎症を抑制する **αリノレン酸** を摂取しましょう。」

「それに加えて、**EPA** と **DHA** も摂取しましょう。」

ということです。

(2)効果的に摂取するには

αリノレン酸 を摂るなら、**シソ油** または **アマニ油** が一番良いです。

αリノレン酸 を手軽に、大量に摂れる食材というのは、**シソ油** と **アマニ油** の2つしかないと私は考えています。

天然のアユの内臓や、野菜のケールなどにも含まれてはいるのですが、毎日手軽には食べられませんね。

だから断然、**シソ油** または **アマニ油** が良いです。

サプリメントではどうかといいますと、お勧めできるものは見当たりません。サプリメントだと、どれも“値段が高いわりに摂取できる量が少ない”のです。

だから、**シソ油** か **アマニ油** を食べて下さい。(適正な量については後述します)

なお、**シソ油**の一つを**えごま油**と呼ぶ場合があります。
また、**アマニ油**は、英語で**フラックスシードオイル**と言います。
ですので、これらの4つの単語で、油を選んで下さい。つまり、

シソ油 、 えごま油 アマニ油、 フラックスシードオイル

のどれかを買って食べれば、**αリノレン酸**を効率的に摂ることが出来ます。

この4種であれば、どの商品を選んでも良いでしょう。

シソ油とえごま油の厳密な違い

厳密には、

- 「**シソ科**のシソから作られるのが**シソ油**」で、
- 「**シソ科**のえごまから作られるのが**えごま油**」です。

アマニ油の様々な呼ばれ方・表現

アマニ油は、漢字で「亜麻仁油」と書きます。

フラックスシードオイル (Flax Seed Oil) は、略して**フラックスオイル**と表記されることもあります。**フラックスシードオイル**も**フラックスオイル**も、同じものです。表現が違うだけです。

さて。ここで1点、大事なことがあります。

それは、**αリノレン酸**を酸化させてはいけない、ということです。

つまり、

1. 長く空気中に触れさせてはいけない。
2. 加熱調理をしてはいけない。

ということです。

これらの油は、できれば冷蔵庫か、冷暗所に置いておきましょう。

αリノレン酸を食べる時の最も大事なポイントは、“加熱調理をしない”ということ。

過熱をしてしまうと、酸化されて違う物質に変わってしまい、炎症を抑える働きがなくなってしまうのです。

となると、「サラダなどにそのままかける」といった食べ方くらいしかできないと考えた方がよいですね。

私自身も、熱を加えず、“お料理にそのままかける”という摂り方をしています。例えば、「サラダに、かつお節とシソ油をかける」という具合です。

かけるだけということは、言い方を変えれば、「調理をせずにそのまま摂れば良い」ということですので、実は最も楽な摂り方と言えるかも知れません。

そして、**EPA**と**DHA**は、**αリノレン酸**よりももっと酸化されやすいです。ですので、**αリノレン酸**、**EPA**、**DHA**は、加熱せずに摂取したいものです。

●第5章： あなたの敏感体質を根本から変える具体策

(1)一日に何グラム摂るべき？

前章までで、

「炎症を促進する **リノール酸** を避け、
炎症を抑制する **αリノレン酸**、**EPA**、**DHA** を加熱せずに摂取しましょう。」

ということをお伝えしました。

では、**リノール酸**、**αリノレン酸**、**EPA**、**DHA** について、
一日にどのくらい摂れば良いのでしょうか？

次のページに、一日に摂るべき（抑えるべき）**リノール酸**の厳密な目標値を、
一応、掲載しておきました。

一応、**正確な数値**を載せたのですが・・・。

こんな小難しい表をお見せしても、**分かりづらい**だけなので、
軽く目を通して頂くだけで結構です。

次のページでは、私が**きちんと計算**をしたという**雰囲気だけ**を感じとって頂ければ幸いです。

表1 一日に摂るリノール酸の適正量 (単位：グラム)

性別 日ごろの 運動の程度	男性			女性		
	運動不 足	普通	よく 運動する	運動不足	普通	よく 運動する
0～5ヶ月	—	1.2	—	—	1.1	—
6～8ヶ月	—	1.4	—	—	1.3	—
9～11ヶ月	—	1.6	—	—	1.4	—
1～2歳	—	2.2	—	—	2.0	—
3～5歳	—	2.9	—	—	2.8	—
6～7歳	3.0	3.4	3.8	2.8	3.2	3.7
8～9歳	3.6	4.0	4.6	3.3	3.8	4.2
10～11歳	4.3	5.0	5.6	3.9	4.4	5.0
12～14歳	4.9	5.6	6.1	4.4	5.0	5.7
15～17歳	5.4	6.1	6.9	4.4	5.0	5.6
18～29歳	5.0	5.9	6.7	3.8	4.3	5.0
30～49歳	5.1	5.9	6.8	3.9	4.4	5.1
50～69歳	4.7	5.4	6.2	3.7	4.3	4.9
70歳以上	4.1	4.9	5.6	3.2	3.8	4.4
妊婦 (付加量) 初期				+0.1	+0.1	+0.1
中期				+0.6	+0.6	+0.6
末期				+1.0	+1.0	+1.0
授乳婦 (付加量)				+0.8	+0.8	+0.8

※妊婦と授乳婦については、ご自身の年齢の値に、付加量を足して下さい。

※これらの数値は下記の2つの学会が出した結論と、厚生労働省

「日本人の食事摂取基準 2010年版」“エネルギーの食事摂取基準：
推定エネルギー必要量 (kcal/日)” から算出しました。

1. 日本脂質栄養学会 ⇒適正量 AI：2 エネルギー%
2. International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids
(略称：ISSFAL) 国際脂肪酸・脂質学会⇒適正量 AI：2～3 エネルギー%

先のページの表はリノール酸の目標値ですが、 α リノレン酸、EPA、DHAについても、同様にきちんと計算しました。

その結果、本マニュアル「リノール酸低減式花粉症対策」としての結論（目標値）は、以下の通りです。

1. リノール酸は、大人で1日6グラムまで。（乳児で2グラム）
2. α リノレン酸は、大人で1日3グラム程度。（乳児で1グラム）
3. EPA、DHAはそれぞれ、大人で1日1グラム。乳児は考慮しない。
⇒「6、3、1」（ろく、さん、いち）と覚えよう！

これでもまだ分かりづらいので、下記の行動指針に置き換えました。

1. リノール酸 ⇒生活に支障が無い範囲内で、がむしゃらに減らそう。
2. α リノレン酸 ⇒毎食に、小さじ1杯のシソ油（えごま油）を摂ろう。
3. EPA、DHA ⇒魚を好んで食べよう。

※間違っても断食などはしないで下さい。リノール酸は、生活に支障が無い範囲内で減らせます。

というわけで、ここで俳句を一句。

「シソ油、小さじ1杯 朝と晩。」

実は、シソ油の全重量の6割は α リノレン酸です。

シソ油を毎日小さじ2杯ほど摂れば、 α リノレン酸を毎日3グラム摂ることができます。

症状が酷い場合には、2杯よりも多めに摂るとよいでしょう。

↓小さじ1杯のシソ油（3グラム）は、↓このくらいの量です。



朝ごぼんと晩ごぼんに、このくらいのシソ油を摂りましょう。
サラダにかけたり、食べる直前のみそ汁にかけたりするのも良いでしょう。

なお、「小さじ1杯 朝と晩（1日3グラム）」というのは、
「健康を長く維持するために推奨されている量」です。
花粉症を強烈に抑えるには、やや物足りない量と言えます。

ですので、花粉症の症状が酷い場合には、

「シソ油、中さじ1杯 朝昼晩」

で試してみるのも良いです。

症状に合わせて、2～7日間ほど、このくらい多めに摂ってみて下さい。

(2)リノール酸を多く含んでいる食材

リノール酸は、油製品に多く含まれています。

リノール酸という物質は、いわゆる“油”です。
脂肪酸と呼ばれる、食用油の主成分なのです。

ですので、まずは食卓の油を変えたり、使用しないことが、最も重要です。

ただし、先に述べた**シソ油（えごま油）**と**アマニ油（フラックスシードオイル）**の2つだけは例外です。

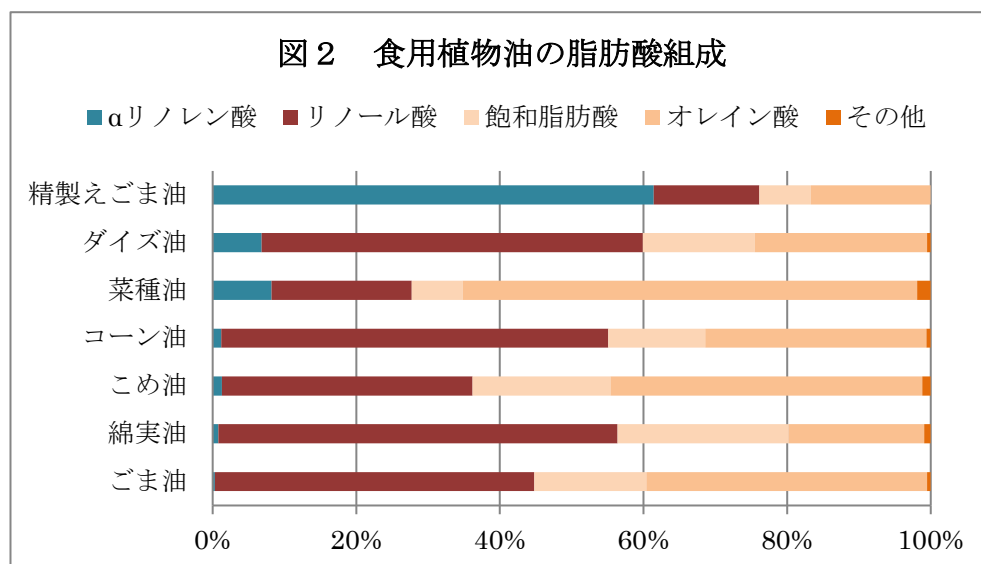
シソ油（えごま油）と**アマニ油（フラックスシードオイル）**以外の“油”を全般的に避ける。

まずはこの単純な理解でかまいません。

私自身も、あまり深く考えず、単純に「油が含まれている物を、極力食べない」という方針をとって花粉症を治しました。

下の図は、食用植物油に含まれている油の種類です。

「青の油を食べ、赤と肌色の油を避けるべし」、と思いながらご覧下さい。



※ (財) 日本油脂検査協会「平成 13 年食用植物油脂 JAS 格付検査報告書」より

赤色の **リノール酸** に注目すると、**えごま油** 以外の全ての油に **リノール酸** がたっぷり含まれていることが分かります。

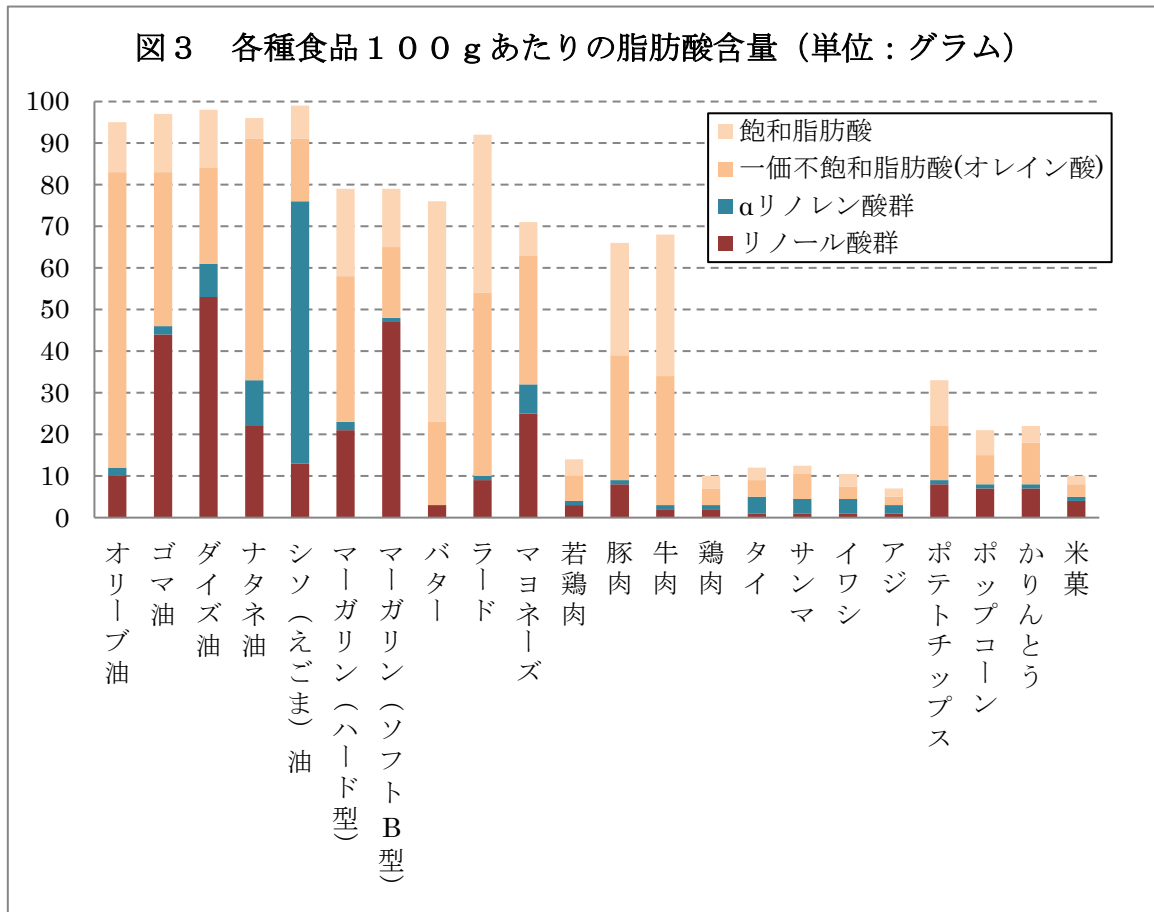
えごま油 以外のダイズ油、菜種油、コーン油、こめ油、綿実油、ごま油は、食べない方が良いでしょう。

ちなみにグラフでは、**リノール酸**、**αリノレン酸** とは別に、**飽和脂肪酸** と **オレイン酸** とがありますが、この2つは、花粉症対策においては、とりあえず無視して頂いて結構です。

アレルギーをさほど悪化させるでも、改善させるでもない油、と考えて下さい。

ただ、細胞膜における **αリノレン酸** の存在比率を高めるためには、**飽和脂肪酸** と **オレイン酸** も避ける方が良いでしょう。**飽和脂肪酸** と **オレイン酸** とで細胞膜を占めてしまえば、**αリノレン酸** の割合が少なくなってしまいますので。

続いて、下の図は、それぞれの食べ物にどれくらい油が含まれているかを示したグラフです。



※奥山治美ほか「油の正しい選び方・摂り方」より

ちょっと見にくいかもしれませんが、魚に**リノール酸**がそれほど多く含まれていないことがわかります。善玉の油である**αリノレン酸**の方がより多く含まれていますね。ですので、魚を積極的に食べましょう。

マーガリンと**マヨネーズ**にも多くの**リノール酸**が含まれていますね。これらは避けましょう。パンに塗るなら、マーガリンではなく、ジャムですね。

さて。

“油” って、他にどんなものに含まれていますか？

- ・てんぷら
- ・から揚げ
- ・コロッケ
- ・スナック菓子
- ・油揚げ

これらには油がたっぷりと使われていますね。

ですから、これらは控えましょう。

油が含まれていなさそうで、実はリノール酸が大量に含まれている物は例えば以下のものです。これらも避けましょう。

インスタントラーメン
コーヒーフレッシュ（スジャータ）
ドレッシング
インスタントカレーのルー
クッキー
菓子パン
洋菓子
アイスクリーム
ドーナツ
チョコレート

ちなみに、一般的な成人の場合、お米、麦、肉、卵などを普通に食べるだけで、1日に**5グラム**ほどのリノール酸を摂取しています。

だから、「油を一切なくす」というつもりでいるくらいが丁度いいのです。

私が指導させて頂いた方々を見ていますと、徹底してリノール酸を避けていた方と、適当にリノール酸を避けていた方とでは、やはり効果が出る速さが違いました。

徹底してリノール酸を避けていたの方が、早く効果が出ている様に思います。原理からすれば当然かも知れません。

ちなみに、ある小学生のお子さんの事例ですが、「学校で出てくる給食を残すのは難しいので、家の食事だけ、リノール酸を徹底して避けている。」という方もいらっしゃいました。

お子さんなどに精神的な負担を強いることなく、ご家族の状況に合わせて徐々にリノール酸を減らせると良いですね。

(3)αリノレン酸を多く含む食材

αリノレン酸は、現代の食事では、やや摂りにくい栄養素です。

一応、αリノレン酸は、魚と野菜に含まれてはいますので、これらを食べると良いです。

特に、魚にはαリノレン酸に加えて、EPA、DHAが含まれているので、魚を意識して食べる様にしましょう。

先にもご紹介しましたとおり、αリノレン酸を手軽にしっかりと摂るなら、やはり、

- ・シソ油（えごま油）
- ・アマニ油（フラックスシードオイル）

が良いです。

いずれかを常に食卓に置いて、サラダなどにサッとかけて摂るのが理想です。

(4)食材リスト

本書を購入して頂いたあなたのために、付録として、本書の巻末に、「食材リスト」を添付しました。

これを見れば、1052種類もの食材について、リノール酸やαリノレン酸が何グラム含まれているかが分かります。ぜひご利用下さい。

●第6章： おわりに

(1)あなたの周りの方々にも教えてあげてください

昨今、インターネット上には、花粉症に関する誤った情報が氾濫しています。誤った情報によって、非常に多くの花粉症患者の方々、今も苦しめられ続けています。

多くの人々は、膨大な情報の中から、一体どの情報を信じて良いのか、分からなくなっているのだらうと思います。

本書は、そんな方々を救うために書きました。
“正しい情報”を伝え広めるのが本書の使命です。

本書の目的の一つは、“実際に花粉症を完治した人々の和”を作ることです。本書によって多くの人が完治して、その人々がより多くの患者を救って行く。そんな未来の姿を、私は思い描いています。

これは近い将来、必ず実現すると思っています。

“実際に治った人の声”ほど確かで、信頼できるものはありませんから、より多くの花粉症患者を救えるようになるはずです。

本書の方法であなたの花粉症が治った暁には、ぜひ、この方法をあなたの周りの方々にも教えてあげてください。きっと喜んでくれるはずですよ。

(2)心から感謝しています

ここまでお読み頂き、ありがとうございました。

本書を読み始めて頂くと、いきなり専門的用語が飛び出すので、とても難しく感じられたかも知れません。

また、説明が不十分の部分や、分かりにくい表現も多々あったかと思います。何卒、お許し下さい。

そんな本書ではありますが、本書を手に入れ、ここまでお読み下さったあなたには、深く、深く、感謝致しております。

ご購入者さま専用メールマガジン、そしてご購入者さま限定ホームページなどにて、本書の補足情報や、最新の知見をお伝えさせていただきますので、ぜひご利用下さい。

ここであなたと知り合えたご縁は私にとって、とても大切なものです。互いに情報を共有し合って、より健やかで豊かな人生を共に歩もうではありませんか。

私は、あなたの花粉症が根治することを願ってやみません。
かつて私が味わった花粉症の苦しみを、誰にも味わってほしくはない。
もっともっと多くの人々を救いたい。
強く、強く、そう思っています。

そして花粉症だけにとどまらず、あなたのご家族や周りの方々にも喜んでもらえるような情報を、メルマガやセミナーを通して発信し続けたいと考えています。楽しみにしていて下さいね。

伊藤龍一

(3) キャッシュバックキャンペーンおよび特典のご提供

本書では、キャッシュバックキャンペーンを随時行っております。

これは、簡単なアンケートに答えて頂いた方に、もれなく2000円をキャッシュバックさせて頂くというものです。

キャッシュバックは、ご購入者さま限定ホームページからご応募頂けます。ぜひ、ご応募下さい。

また、各種特典についてもご購入者さま限定ホームページからご利用頂けます。

ご購入者さま限定ホームページ↓

あい あい いち

いち

<https://iil.jp/kahun1>

ログイン ID : kahun

ログインパスワード : kanchi

(4)返金をご希望の方へ

【返金制度の概要】

当マニュアルを実践いただいても花粉症が治らなかったら、お支払い頂いた全額をそのままあなたにお返しいたします。

このレポートを読んで、お気に召さなかった方、あるいは花粉症が治らなかった方には、無条件で全額返金いたします。返金の理由は一切問いません。

【返金保障期間】

ご購入頂いた日から2年間です。

【返金のお申し込み先・返金の手順】

件名 返金希望

本文

- 1)購入時にご登録頂いたお名前とメールアドレス
- 2)振込先の銀行名・支店名・口座番号

以上の内容をご記載の上、こちらのメールアドレス宛にご申請下さい。

daihyou@kahunsyoweb.com

リノール酸低減式 花粉症対策

食材リスト

伊藤龍一

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
油脂類/(植物油脂類)/サフラワー油、高リノール酸	70	0	220	0	0
油脂類/(植物油脂類)/綿実油	54	0	340	0	0
油脂類/(植物油脂類)/とうもろこし油	51	0	760	0	0
油脂類/(植物油脂類)/大豆油	50	0	6100	0	0
調味料及び香辛料類/(辛味調味料類)/ラー油	43	0	400	0	0
油脂類/(植物油脂類)/ごま油	41	0	310	0	0
油脂類/(植物油脂類)/調合油	34	0	6800	0	0
油脂類/(植物油脂類)/米ぬか油	32	0	1200	0	0
種実類/けし/乾	32	0	280	0	0
油脂類/(植物油脂類)/落花生油	29	0	210	0	0
種実類/まつ/生	29	0	120	0	0
種実類/ブラジルナッツ/フライ、味付け	29	0	61	0	0
油脂類/(植物油脂類)/ひまわり油、ミッドオレイン酸	28	0	220	0	0
種実類/ひまわり/フライ、味付け	28	0	90	0	0
種実類/かや/いり	27	0	260	0	0
種実類/すいか/いり、味付け	25	0	60	23	0
調味料及び香辛料類/(ドレッシング類)/マヨネーズ/全卵型	23	0	4200	0	0
種実類/ペカン/フライ、味付け	23	0	990	0	0
油脂類/(マーガリン類)/ソフトタイプマーガリン	22	0	1100	0	0
種実類/ごま/むき	20	0	150	0	0
油脂類/(植物油脂類)/なたね油	19	0	7500	0	0
調味料及び香辛料類/(ドレッシング類)/マヨネーズ/卵黄型	18	55	5100	0	0
種実類/らっかせい/いり、小粒種	17	0	97	0	0
油脂類/(マーガリン類)/ファットスプレッド	16	0	1300	0	0
種実類/らっかせい/乾、小粒種	16	0	91	0	0
種実類/あさ/乾	15	0	4600	0	0
種実類/らっかせい/いり、大粒種	15	0	91	0	0
種実類/らっかせい/ピーナッツバター	15	0	53	0	0
種実類/らっかせい/バターピーナッツ	15	0	45	0	0
種実類/らっかせい/乾、大粒種	14	0	84	0	0
豆類/だいず/[その他]/湯葉/干し	13	0	1800	0	0
油脂類/(植物油脂類)/サフラワー油、高オレイン酸	13	0	210	0	0
菓子類/ポテトチップス/ポテトチップス	12	0	2400	0	0
魚介類/(いわし類)/缶詰/油漬	11	64	350	850	810
魚介類/(かつお類)/缶詰/油漬、フレーク	11	14	1600	60	290
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/油漬、フレーク、ライト	11	11	1300	14	65
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/油漬、フレーク、ホワイト	11	0	79	77	370
調味料及び香辛料類/(ドレッシング類)/サウザンアイランドドレッシング	10	19	2900	0	15
調味料及び香辛料類/(ドレッシング類)/フレンチドレッシング	10	0	3000	0	0
豆類/だいず/[全粒・全粒製品]/全粒/ブラジル産、乾	9.9	0	1200	0	0
魚介類/かき/くん製油漬缶詰	9.5	39	240	540	190
菓子類/ブリットル	9.1	0	34	0	0
油脂類/(植物油脂類)/パーム油	9	0	190	0	0
油脂類/(動物脂類)/ラード	8.9	100	460	0	0
油脂類/(その他)/ショートニング	8.9	0	1000	0	0
菓子類/パイ/パイ皮	8.6	0	770	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/ロース/脂身、生	8.4	120	370	0	41
肉類/ぶた/[大型種肉]/そとも/脂身、生	8.1	140	370	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/もも/脂身、生	7.9	130	360	0	0
菓子類/パイ/ミートパイ	7.7	5	680	0	2
穀類/とうもろこし/ポップコーン	7.6	0	180	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/かたロース/脂身、生	7.5	130	360	0	63
肉類/ぶた/[大型種肉]/かた/脂身、生	7.2	130	350	0	61
卵類/(鶏卵類)/卵黄/乾燥卵黄	7.1	1100	130	0	240
肉類/ぶた/[中型種肉]/ロース/脂身、生	7	150	360	0	40
菓子類/芋かりんとう	7	0	1400	0	0
肉類/ぶた/[中型種肉]/かたロース/脂身、生	6.8	150	340	0	51
肉類/ぶた/[中型種肉]/もも/脂身、生	6.7	150	340	0	49
油脂類/(植物油脂類)/オリーブ油	6.6	0	600	0	0
油脂類/(植物油脂類)/ひまわり油、高オレイン酸	6.6	0	230	0	0
肉類/ぶた/[中型種肉]/かた/脂身、生	6.5	150	330	0	67
肉類/ぶた/[中型種肉]/そとも/脂身、生	6.1	140	310	0	50
豆類/だいず/[その他]/湯葉/生	6.1	0	910	0	0
肉類/にわとり/[副生物]/皮/もも、生	6	110	290	0	0
菓子類/米菓/揚げせんべい	6	0	1200	0	0
肉類/にわとり/[副生物]/皮/むね、生	5.9	110	280	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
菓子類/デニッシュペストリー	5.9	5	430	0	4
野菜類/(なす類)/べいなす/果実、油揚げ	5.8	0	1200	0	0
菓子類/ドーナッツ/イーストドーナッツ	5.7	7	1000	0	6
肉類/あひる/肉、皮つき、生	5.5	110	180	0	0
肉類/あいがも/肉、皮つき、生	5.2	130	300	0	0
種実類/ヘーゼルナッツ/フライ、味付け	5.2	0	68	0	0
種実類/えごま/乾	5.1	0	24000	0	0
菓子類/おのろけ豆	4.9	0	9	0	0
卵類/(鶏卵類)/全卵/乾燥全卵	4.8	700	90	0	160
菓子類/小麦粉せんべい/南部せんべい/ごま入り	4.8	0	67	0	0
菓子類/コーンスナック	4.5	0	120	0	0
菓子類/パイ/アップルパイ	4.4	0	400	0	0
卵類/(鶏卵類)/卵黄/ゆで	4.3	470	140	0	380
卵類/(鶏卵類)/卵黄/生	4.2	480	140	0	380
肉類/うずら/肉、皮つき、生	4.2	130	190	0	31
菓子類/かりんとう/黒	4.2	0	750	0	0
菓子類/かりんとう/白	4.1	0	710	0	0
魚介類/あゆ/養殖、内臓、生	4	180	430	1600	2000
豆類/だいず/[その他]/テンペ	4	0	720	0	0
魚介類/あゆ/養殖、内臓、焼き	3.9	190	440	1800	2300
調味料及び香辛料類/(みそ類)/即席みそ/粉末タイプ	3.8	0	730	0	0
豆類/だいず/[豆腐・油揚げ類]/豆腐よう	3.8	0	550	0	0
魚介類/こい/養殖、内臓、生	3.7	100	720	560	770
肉類/ぶた/[その他]/レバーペースト	3.6	200	250	19	98
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/ドライ	3.6	100	460	13	49
肉類/ぶた/[大型種肉]/ばら/脂身つき、生	3.6	80	170	0	0
いも及びでん粉類/じゃがいも/フライドポテト	3.6	0	720	0	0
豆類/だいず/[納豆類]/五斗納豆	3.6	0	700	0	0
菓子類/三島豆	3.6	0	600	0	0
菓子類/パフパイ	3.6	0	380	0	0
菓子類/小麦粉せんべい/南部せんべい/落花生入り	3.4	0	45	0	0
油脂類/(動物脂類)/牛脂	3.3	0	170	0	0
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/ウインナー	3.2	81	190	0	0
調味料及び香辛料類/カレー粉	3.2	0	240	0	0
肉類/ぶた/[中型種肉]/ばら/脂身つき、生	3.1	83	160	0	0
豆類/だいず/[納豆類]/寺納豆	3.1	0	600	0	0
肉類/ぶた/[ベーコン類]/ベーコン	3	110	290	0	0
菓子類/中華風クッキー	3	28	130	0	0
豆類/ひよこまめ/全粒、フライ、味付け	3	0	250	0	0
穀類/とうもろこし/ジャイアントコーン/フライ、味付け	3	0	61	0	0
菓子類/ロシアケーキ	2.9	11	200	0	9
卵類/(鶏卵類)/卵黄/加糖卵黄	2.8	390	63	3	190
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/レバー	2.8	130	140	10	37
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/セミドライ	2.8	73	320	16	44
野菜類/えだまめ/冷凍	2.8	0	500	0	0
菓子類/ごかぼう	2.7	0	450	0	0
穀類/こむぎ/[即席めん類]/中華スタイル即席カップめん/油揚げ、焼きそば	2.7	0	210	0	0
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/フランクフルト	2.6	79	180	3	27
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/リブローズ/脂身、生	2.6	27	130	0	0
菓子類/クラッカー/オイルスプレークラッカー	2.6	0	180	0	0
肉類/にわとり/[成鶏肉]/もも/皮つき、生	2.5	81	110	0	6
豆類/えんどう/グリーンピース(揚げ豆)	2.5	0	760	0	0
菓子類/げっぺい	2.5	0	340	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/ローズ/脂身つき、ゆで	2.4	70	100	0	12
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/生ソーセージ	2.4	68	160	0	37
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かた/脂身、生	2.4	32	120	0	0
菓子類/チョココロネ	2.4	4	180	0	2
菓子類/小麦粉あられ	2.4	0	220	0	0
油脂類/(植物油脂類)/パーム核油	2.4	0	0	0	0
肉類/いのしし/肉、脂身つき、生	2.3	60	47	0	0
肉類/いのぶた/肉、脂身つき、生	2.3	53	140	14	75
菓子類/ドーナッツ/ケーキドーナッツ	2.3	35	320	0	27
野菜類/えだまめ/ゆで	2.3	0	540	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/ローズ/脂身つき、焼き	2.2	62	94	0	9
野菜類/えだまめ/生	2.2	0	520	0	0
穀類/こむぎ/[即席めん類]/和風スタイル即席めん/油揚げ	2.2	0	120	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
菓子類/ポテトチップス/成形ポテトチップス	2.2	0	64	0	0
穀類/こむぎ/[即席めん類]/即席中華めん/油揚げ味付け	2.2	0	58	0	0
肉類/にわとり/[成鶏肉]/手羽/皮つき、生	2.1	68	71	0	17
肉類/にわとり/[成鶏肉]/むね/皮つき、生	2.1	67	99	0	6
穀類/こむぎ/[即席めん類]/中華スタイル即席カップめん/油揚げ	2.1	14	90	0	8
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/もも/脂身、生	2.1	0	110	0	0
穀類/こむぎ/[即席めん類]/即席中華めん/油揚げ	2.1	0	78	0	6
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/ポロニア	2	63	150	2	32
豆類/だいず/[豆腐・油揚げ類]/豆腐竹輪/焼き	2	4	320	19	46
菓子類/ゆべし	2	0	430	0	0
豆類/ひよこまめ/全粒、乾	2	0	84	0	0
穀類/アマランサス/玄穀	2	0	36	0	0
肉類/にわとり/[副生物]/心臓/生	1.9	150	82	39	31
肉類/にわとり/[若鶏肉]/手羽/皮つき、生	1.9	68	110	7	20
肉類/ぶた/[中型種肉]/ロース/脂身つき、生	1.9	68	97	0	12
肉類/ぶた/[大型種肉]/ロース/脂身つき、生	1.9	56	83	0	10
肉類/ぶた/[ベーコン類]/ロース	1.9	49	91	12	38
菓子類/サブレ	1.9	21	170	0	16
豆類/だいず/[その他]/大豆たんぱく/繊維状大豆たんぱく	1.9	0	210	0	0
肉類/ぶた/[ハム類]/ショルダー	1.8	110	92	9	26
肉類/ぶた/[大型種肉]/かたロース/脂身つき、生	1.8	63	83	0	11
豆類/だいず/[豆腐・油揚げ類]/豆腐竹輪/蒸し	1.8	3	290	17	39
豆類/だいず/[その他]/豆乳/調製豆乳	1.8	0	200	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/リブロース/脂身、生	1.8	0	100	0	0
油脂類/(バター類)/発酵バター	1.7	110	290	0	0
油脂類/(バター類)/有塩バター	1.7	110	280	0	0
肉類/ぶた/[副生物]/軟骨/ゆで	1.7	84	110	0	39
肉類/ぶた/[中型種肉]/かたロース/脂身つき、生	1.7	77	80	0	13
肉類/ぶた/[大型種肉]/そとも/脂身つき、生	1.7	58	76	0	3
菓子類/ひなあられ/関東風	1.7	0	200	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/かた/脂身、生	1.7	0	97	0	0
菓子類/ちゃつう	1.7	0	33	0	0
肉類/ぶた/[中型種肉]/そとも/脂身つき、生	1.6	79	79	0	15
肉類/にわとり/[若鶏肉]/もも/皮つき、生	1.6	78	72	1	7
肉類/にわとり/[若鶏肉]/もも/皮つき、ゆで	1.6	68	70	2	5
肉類/ぶた/[ハム類]/生ハム/促成	1.6	60	98	0	11
野菜類/とうがらし/葉・果実、油いため	1.6	0	330	0	0
穀類/こむぎ/[ふ類]/焼きふ/車ふ	1.6	0	88	0	0
穀類/こむぎ/[ふ類]/焼きふ/板ふ	1.6	0	86	0	0
卵類/(鶏卵類)/全卵/ボーテドエッグ	1.5	170	49	0	130
油脂類/(バター類)/無塩バター	1.5	100	330	0	0
菓子類/シュークリーム	1.5	93	99	0	72
肉類/ぶた/[中型種肉]/かた/脂身つき、生	1.5	72	70	1	15
肉類/ぶた/[大型種肉]/かたロース/皮下脂肪なし、生	1.5	59	66	0	8
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/リオナ	1.5	49	110	9	36
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/リブロース/脂身つき、焼き	1.5	44	78	0	0
肉類/にわとり/[その他]/焼き鳥缶詰	1.5	40	68	7	12
調味料及び香辛料類/(みそ類)/即席みそ/ペースタイプ	1.5	0	220	0	0
野菜類/とんぶり/ゆで	1.5	0	150	0	0
穀類/こむぎ/[玄穀]/輸入/軟質	1.5	0	110	0	0
穀類/こむぎ/[その他]/パン粉/乾燥	1.5	0	100	0	0
油脂類/(植物油脂類)/やし油	1.5	0	0	0	0
肉類/くじら/本皮、生	1.4	360	310	4300	3400
卵類/うこっけい卵/全卵、生	1.4	210	33	0	160
肉類/ぶた/[ハム類]/生ハム/長期熟成	1.4	94	79	0	13
肉類/ぶた/[ソーセージ類]/混合	1.4	71	200	45	37
肉類/にわとり/[若鶏肉]/もも/皮つき、焼き	1.4	71	64	2	6
肉類/ぶた/[大型種肉]/かた/脂身つき、生	1.4	59	64	0	13
肉類/ぶた/[ひき肉]/生	1.4	54	86	0	19
肉類/ぶた/[ハム類]/骨付	1.4	48	70	5	21
肉類/にわとり/[若鶏肉]/むね/皮つき、生	1.4	45	65	2	7
菓子類/ビスケット/ソフトビスケット	1.4	16	180	0	0
菓子類/まんじゅう/中華まんじゅう/あんまん	1.4	3	46	0	0
穀類/こむぎ/[即席めん類]/即席中華めん/非油揚げ	1.4	2	98	0	0
野菜類/(ピーマン類)/青ピーマン/果実、油いため	1.4	0	290	1	0
野菜類/(ピーマン類)/赤ピーマン/果実、油いため	1.4	0	280	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
野菜類/(ピーマン類)/黄ピーマン/果実、油いため	1.4	0	280	0	0
穀類/こむぎ/[玄穀]/国産/普通	1.4	0	100	0	0
穀類/こむぎ/[玄穀]/輸入/硬質	1.4	0	98	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/もも/脂身、生	1.4	0	85	0	0
卵類/(鶏卵類)/全卵/水煮缶詰	1.3	180	34	5	130
卵類/(鶏卵類)/全卵/生	1.3	150	43	0	120
卵類/(鶏卵類)/全卵/ゆで	1.3	140	42	0	120
卵類/(鶏卵類)/たまご焼/厚焼きたまご	1.3	120	89	0	98
肉類/ぶた/[中型種肉]/もも/脂身つき、生	1.3	75	58	2	12
肉類/ぶた/[中型種肉]/かたロース/皮下脂肪なし、生	1.3	72	62	0	11
魚介類/こい/養殖、水煮	1.3	63	96	200	570
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/リブロース/脂身つき、ゆで	1.3	40	76	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/ばら/脂身つき、生	1.3	30	67	0	0
豆類/だいず/[その他]/金山寺みそ	1.3	0	170	1	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/強力粉/全粒粉	1.3	0	94	0	0
穀類/こむぎ/[その他]/パン粉/半生	1.3	0	89	0	0
穀類/こむぎ/[ふ類]/焼きふ/観世ふ	1.3	0	70	0	0
菓子類/ブレツェル	1.3	0	64	0	0
きのこ類/しいたけ/乾しいたけ/乾	1.3	0	2	0	0
卵類/うずら卵/水煮缶詰	1.2	160	35	28	260
卵類/(鶏卵類)/たまご焼/だし巻きたまご	1.2	120	57	0	100
菓子類/クリームパン	1.2	93	70	0	72
肉類/ぶた/[副生物]/舌/生	1.2	80	45	0	0
魚介類/あゆ/うるか	1.2	60	100	160	450
肉類/うし/[副生物]/尾/生	1.2	35	0	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/リブロース/脂身つき、生	1.2	32	65	0	0
菓子類/まんじゅう/中華まんじゅう/肉まん	1.2	8	60	0	3
魚介類/さつま揚げ	1.2	2	170	48	69
穀類/こむぎ/[即席めん類]/中華スタイル即席カップめん/非油揚げ	1.2	0	140	0	0
穀類/こむぎ/[その他]/ピザクラスト	1.2	0	130	0	0
菓子類/カバリングチョコレート	1.2	0	110	0	0
菓子類/ホワイトチョコレート	1.2	0	96	0	0
卵類/(鶏卵類)/全卵/加糖全卵	1.1	170	24	0	61
卵類/うずら卵/全卵、生	1.1	130	31	34	240
肉類/ぶた/[ハム類]/ロース	1.1	64	130	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/もも/脂身つき、生	1.1	57	45	1	3
肉類/ぶた/[中型種肉]/ロース/皮下脂肪なし、生	1.1	55	54	0	7
肉類/にわとり/[ひき肉]/生	1.1	53	71	8	22
肉類/ぶた/[副生物]/豚足/ゆで	1.1	52	80	0	24
肉類/ぶた/[大型種肉]/ロース/皮下脂肪なし、生	1.1	47	46	0	6
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/リブロース/皮下脂肪なし、生	1.1	32	60	0	0
野菜類/にがうり/果実、油いため	1.1	0	220	0	0
豆類/だいず/[その他]/ひしおみそ	1.1	0	160	0	0
豆類/だいず/[その他]/豆乳/豆乳飲料・麦芽コーヒー	1.1	0	110	0	0
菓子類/ひなあられ/関西風	1.1	0	100	0	0
穀類/こむぎ/[その他]/パン粉/生	1.1	0	78	0	0
菓子類/ビスケット/ハードビスケット	1.1	0	69	0	0
穀類/こむぎ/[マカロニ・スパゲッティ類]/マカロニ・スパゲッティ/乾	1.1	0	57	0	0
肉類/うさぎ/肉、赤肉、生	1	140	130	0	0
魚介類/(いわし類)/みりん干し/まいわし	1	110	68	1400	1300
菓子類/バターケーキ	1	72	100	0	32
乳類/(クリーム類)/クリーム/乳脂肪	1	68	150	16	3
肉類/にわとり/[成鶏肉]/もも/皮なし、生	1	68	29	0	8
菓子類/ワッフル/カスタードクリーム入り	1	65	62	0	50
肉類/ぶた/[大型種肉]/そともも/皮下脂肪なし、生	1	50	43	0	4
肉類/ぶた/[ベーコン類]/ショルダー	1	37	59	5	15
肉類/うし/[和牛肉]/リブロース/皮下脂肪なし、生	1	24	49	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/リブロース/脂身つき、生	1	23	51	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/ばら/脂身つき、生	1	18	52	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/サーロイン/脂身つき、生	1	16	54	0	0
豆類/だいず/[その他]/大豆たんぱく/粒状大豆たんぱく	1	0	140	0	0
調味料及び香辛料類/(辛味調味料類)/トウバンジャン	1	0	100	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/薄力粉/2等	1	0	54	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/中力粉/2等	1	0	54	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/強力粉/2等	1	0	54	0	0
種実類/ココナッツ/ココナッツパウダー	1	0	0	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
野菜類/ししとうがらし/果実、油いため	0.99	0	200	0	0
菓子類/ミルクチョコレート	0.99	0	91	0	0
卵類/ピータン	0.97	250	87	8	81
穀類/こむぎ/[パン類]/食パン	0.97	0	67	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/沖縄そば/生	0.97	0	52	0	0
豆類/ひよこまめ/全粒、ゆで	0.96	0	41	0	0
肉類/ぶた/[副生物]/大腸/ゆで	0.95	77	69	0	29
魚介類/だて巻	0.92	70	120	18	84
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/サーロイン/脂身つき、生	0.92	24	45	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/かたロース/脂身つき、生	0.92	23	45	0	0
肉類/すっぽん/肉、生	0.91	89	550	630	860
肉類/ぶた/[中型種肉]/かた/皮下脂肪なし、生	0.91	64	42	2	10
肉類/うし/[和牛肉]/サーロイン/皮下脂肪なし、生	0.91	18	47	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/かたロース/皮下脂肪なし、生	0.9	23	44	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/ブレミックス粉/ホットケーキ用	0.9	14	55	0	3
乳類/(クリーム類)/ホイップクリーム/乳脂肪	0.89	58	130	14	2
乳類/(クリーム類)/クリーム/乳脂肪・植物性脂肪	0.89	34	180	8	1
菓子類/クラッカー/ソーダクラッカー	0.89	0	62	0	0
肉類/はち/はちの子缶詰	0.87	9	500	12	0
豆類/だいず/[その他]/大豆たんぱく/分離大豆たんぱく	0.87	0	93	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/中力粉/1等	0.87	0	47	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/強力粉/1等	0.87	0	47	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/かた/皮下脂肪なし、生	0.86	53	38	0	9
魚介類/(いわし類)/みりん干し/かたくちいわし	0.86	47	28	360	580
肉類/ぶた/[その他]/焼き豚	0.86	24	48	6	14
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かたロース/脂身つき、生	0.85	33	59	4	0
穀類/こむぎ/[パン類]/コッペパン	0.84	0	58	0	0
菓子類/ウエハース	0.84	0	53	0	0
調味料及び香辛料類/(ルウ類)/ハヤシルウ	0.82	0	61	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/薄力粉/1等	0.82	0	44	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/蒸し中華めん	0.82	0	44	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/干し沖縄そば/乾	0.82	0	44	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かたロース/皮下脂肪なし、生	0.81	33	57	4	0
穀類/こむぎ/[パン類]/ナン	0.81	0	190	0	0
肉類/はと/肉、皮なし、生	0.8	180	10	4	11
魚介類/魚肉ソーセージ	0.78	7	24	18	50
菓子類/ショートケーキ	0.77	64	61	2	31
乳類/(クリーム類)/ホイップクリーム/乳脂肪・植物性脂肪	0.77	29	160	7	1
魚介類/(いか類)/加工品/切りいかあめ煮	0.77	19	7	160	510
穀類/こむぎ/[パン類]/ライ麦パン	0.77	0	69	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/干し中華めん/乾	0.77	0	41	0	0
肉類/くじら/うねず、生	0.76	210	170	2200	1800
菓子類/ポーロ/そばポーロ	0.76	35	36	0	27
肉類/ぶた/[副生物]/心臓/生	0.75	160	29	0	0
魚介類/あゆ/養殖、焼き	0.75	40	82	250	620
菓子類/小麦粉せんべい/かわらせんべい	0.75	38	34	0	30
肉類/うし/[輸入牛肉]/もも/脂身、生	0.75	0	290	0	0
菓子類/ホットケーキ	0.74	32	43	1	19
乳類/(クリーム類)/クリーム/植物性脂肪	0.74	0	220	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/もも/皮下脂肪なし、ゆで	0.73	47	28	1	5
魚介類/魚肉ハム	0.73	21	27	46	89
菓子類/らくがん/麦らくがん	0.73	0	45	0	0
穀類/こむぎ/[小麦粉]/ブレミックス粉/てんぷら用	0.73	0	39	0	0
菓子類/スポンジケーキ	0.72	71	23	1	39
菓子類/ババロア	0.72	68	54	2	47
肉類/うし/[和牛肉]/リブロース/赤肉、生	0.72	32	32	0	0
魚介類/(かつお類)/加工品/削り節つくだ煮	0.71	29	9	38	250
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かた/脂身つき、生	0.7	43	32	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/かたロース/赤肉、生	0.7	28	32	0	0
きのこ類/まいたけ/乾	0.7	0	9	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/サーロイン/皮下脂肪なし、生	0.68	23	33	0	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/リブロース/脂身、生	0.68	0	330	0	0
豆類/えんどう/塩豆	0.68	0	100	0	1
穀類/こむぎ/[その他]/ぎょうざの皮	0.68	0	36	0	0
穀類/こむぎ/[その他]/しゅうまいの皮	0.68	0	36	0	0
肉類/すずめ/肉、骨・皮つき、生	0.67	110	28	0	160

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
肉類/ぶた/[副生物]/小腸/ゆで	0.67	76	43	3	15
菓子類/カステラ	0.67	61	25	0	42
肉類/うし/[和牛肉]/ランプ/脂身つき、生	0.67	28	33	0	0
肉類/ぶた/[ハム類]/チョップド	0.67	21	57	2	3
肉類/ぶた/[その他]/スモークレバー	0.66	670	20	27	130
肉類/ぶた/[大型種肉]/もも/皮下脂肪なし、焼き	0.66	44	25	1	5
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/ランプ/脂身つき、生	0.65	31	31	0	0
卵類/(鶏卵類)/たまご豆腐	0.64	71	21	0	58
魚介類/こい/養殖、生	0.64	41	78	270	510
乳類/(クリーム類)/ホイップクリーム/植物性脂肪	0.64	0	190	0	0
肉類/ぶた/[中型種肉]/そともも/皮下脂肪なし、生	0.63	64	27	0	6
穀類/こむぎ/[パン類]/フランスパン	0.63	0	34	0	0
肉類/うし/[副生物]/舌/生	0.63	0	0	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/ランプ/皮下脂肪なし、生	0.61	30	29	0	0
肉類/うし/[加工品]/スモークタン	0.6	66	110	0	0
魚介類/ふな/甘露煮	0.6	60	140	56	72
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/ブルー	0.6	38	91	10	2
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/パルメザン	0.6	37	210	20	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/かた/脂身、生	0.6	17	350	0	0
乳類/(アイスクリーム類)/ラクトアイス/普通脂肪	0.6	1	15	0	0
穀類/こめ/[水稲穀粒]/半つき米	0.6	0	22	0	0
穀類/こめ/[陸稲穀粒]/半つき米	0.6	0	22	0	0
穀類/こめ/[もち米製品]/あくまき	0.6	0	22	0	0
きのこ類/(きくらげ類)/きくらげ/乾	0.6	0	14	0	0
肉類/ぶた/[中型種肉]/もも/皮下脂肪なし、生	0.59	65	23	2	7
肉類/うし/[副生物]/第四胃/ゆで	0.58	74	65	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/そともも/脂身つき、生	0.58	26	28	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/中華めん/生	0.58	0	31	0	0
穀類/こむぎ/[ふ類]/竹輪ふ	0.58	0	31	0	0
魚介類/やつめうなぎ/干しやつめ	0.57	240	240	2200	2800
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/クリーム	0.57	38	180	20	6
肉類/ぶた/[大型種肉]/もも/皮下脂肪なし、生	0.56	52	22	1	4
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かた/皮下脂肪なし、生	0.56	44	24	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/かた/脂身つき、生	0.56	35	26	0	0
肉類/めんよう/[マトン]/ロース/脂身つき、生	0.55	37	170	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/リブロース/赤肉、生	0.55	34	36	0	0
野菜類/(とうもろこし類)/スイートコーン/未熟種子、ホール、冷凍	0.55	0	21	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/かたロース/赤肉、生	0.54	48	22	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/サーロイン/赤肉、生	0.54	25	27	0	0
豆類/らいまめ/全粒、乾	0.54	0	190	0	0
魚介類/なまず/生	0.53	120	120	210	440
魚介類/うなぎ/白焼き	0.53	95	90	510	1100
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/ランプ/皮下脂肪なし、生	0.53	34	24	0	0
魚介類/あゆ/養殖、生	0.53	28	58	180	440
豆類/そらまめ/ふき豆	0.53	0	34	0	0
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/干しうどん/乾	0.53	0	29	0	0
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/そうめん・ひやむぎ/乾	0.53	0	29	0	0
穀類/こめ/[うるち米製品]/ビーフン	0.53	0	20	0	0
魚介類/テラピア/生	0.52	46	35	31	270
肉類/うし/[和牛肉]/かた/皮下脂肪なし、生	0.51	37	23	0	0
種実類/はず/成熟、乾	0.51	0	43	0	0
肉類/めんよう/[ラム]/ロース/脂身つき、生	0.5	47	200	0	0
魚介類/焼き竹輪	0.5	11	43	54	87
豆類/べにばないんげん/全粒、乾	0.5	0	350	0	0
乳類/(クリーム類)/コーヒーホワイトナー/液状、乳脂肪	0.5	0	76	0	0
穀類/こめ/[水稲穀粒]/七分つき米	0.5	0	18	0	0
穀類/こめ/[陸稲穀粒]/七分つき米	0.5	0	18	0	0
乳類/人乳	0.49	13	47	8	30
乳類/(クリーム類)/コーヒーホワイトナー/液状、乳脂肪・植物性脂肪	0.49	0	110	0	0
魚介類/(たい類)/まだい/養殖、生	0.48	70	83	600	890
肉類/ぶた/[中型種肉]/かたロース/赤肉、生	0.48	60	19	0	4
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/カマンベール	0.48	32	120	12	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/もも/脂身つき、生	0.48	31	22	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/もも/皮下脂肪なし、ゆで	0.48	29	20	0	0
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/エメンタール	0.47	28	260	26	5
乳類/(クリーム類)/コーヒーホワイトナー/粉末状、乳脂肪	0.47	23	120	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
乳類/(クリーム類)/コーヒーホワイトナー/液状、植物性脂肪	0.47	0	140	0	0
野菜類/(とうもろこし類)/スイートコーン/未熟種子、カーネル、冷凍	0.47	0	19	0	0
菓子類/米菓/あられ	0.47	0	17	0	0
肉類/ぶた/[副生物]/じん臓/生	0.46	370	14	26	51
魚介類/あんこう/きも、生	0.46	260	260	2300	3600
魚介類/(さけ・ます類)/たいせいやうさけ/養殖、焼き	0.46	82	170	1000	1700
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かたロース/赤肉、生	0.46	34	42	5	0
菓子類/どら焼	0.46	29	38	0	22
魚介類/(たい類)/まだい/養殖、焼き	0.45	88	84	760	1100
肉類/うし/[和牛肉]/もも/脂身つき、生	0.45	28	21	0	0
魚介類/ぶり/はまち/養殖、生	0.44	140	140	980	1700
肉類/にわとり/[若鶏肉]/もも/皮なし、焼き	0.44	67	14	1	9
魚介類/うなぎ/かば焼	0.44	62	84	750	1300
肉類/うし/[ひき肉]/生	0.44	52	45	8	1
豆類/りよくとう/全粒、乾	0.44	0	170	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/そともも/脂身つき、生	0.43	31	21	0	0
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/ゴーダ	0.43	28	130	19	4
菓子類/小麦粉せんべい/巻きせんべい	0.43	12	21	0	9
穀類/こむぎ/[マカロニ・スパゲッティ類]/マカロニ・スパゲッティ/ゆで	0.43	0	23	0	0
魚介類/(さけ・ます類)/にじます/海面養殖、焼き	0.42	82	92	690	1500
肉類/ぶた/[ハム類]/ボンレス	0.42	52	20	8	15
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/そともも/皮下脂肪なし、生	0.42	29	18	0	0
肉類/ぶた/[ハム類]/混合プレス	0.42	16	74	13	30
肉類/にわとり/[若鶏肉]/もも/皮なし、生	0.41	69	14	2	9
肉類/にわとり/[若鶏肉]/もも/皮なし、ゆで	0.41	61	14	2	8
魚介類/にしん/身欠きにしん	0.41	46	160	760	590
菓子類/タルト	0.41	36	16	0	28
肉類/うし/[和牛肉]/ヒレ/赤肉、生	0.41	36	18	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/もも/皮下脂肪なし、焼き	0.41	25	16	0	0
肉類/フォアグラ/ゆで	0.4	210	0	0	0
菓子類/カスタードプディング	0.4	44	21	0	24
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/ヒレ/赤肉、生	0.4	32	16	0	0
魚介類/さんま/みりん干し	0.39	87	200	1000	1600
肉類/うし/[加工品]/ビーフジャーキー	0.39	78	80	24	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/そともも/赤肉、生	0.39	42	14	0	4
肉類/うし/[和牛肉]/ラム/赤肉、生	0.39	38	14	0	0
肉類/うし/[和牛肉]/もも/皮下脂肪なし、生	0.39	30	17	0	0
乳類/(チーズ類)/チーズスプレッド	0.39	27	130	16	2
穀類/こむぎ/[中華めん類]/沖縄そば/ゆで	0.39	0	21	0	0
穀類/こむぎ/[ふ類]/生ふ	0.39	0	21	0	0
菓子類/小麦粉せんべい/いそべせんべい	0.39	0	21	0	0
菓子類/松風	0.39	0	21	0	0
魚介類/(さけ・ます類)/にじます/海面養殖、生	0.38	74	81	620	1400
魚介類/(さけ・ます類)/たいせいやうさけ/養殖、生	0.38	68	140	850	1400
魚介類/(さけ・ます類)/ますのすけ/焼き	0.38	60	130	520	930
肉類/ぶた/[大型種肉]/ロース/赤肉、生	0.38	40	14	0	3
菓子類/ワッフル/ジャム入り	0.38	14	34	0	11
豆類/たけあずき/全粒、乾	0.38	0	180	0	0
魚介類/(さば類)/たいせいやうさば/水煮	0.37	110	360	1700	2500
魚介類/(たい類)/まだい/養殖、水煮	0.37	89	75	770	1100
肉類/うし/[和牛肉]/そともも/皮下脂肪なし、生	0.37	33	17	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/もも/皮下脂肪なし、生	0.37	33	16	0	0
魚介類/やまめ/養殖、生	0.37	27	35	130	470
魚介類/(さば類)/たいせいやうさば/焼き	0.36	120	350	1700	2700
肉類/ぶた/[中型種肉]/もも/赤肉、生	0.36	62	11	2	5
肉類/めんよう/[ラム]/かた/脂身つき、生	0.36	45	130	15	0
魚介類/(さけ・ます類)/にじます/淡水養殖、生	0.36	26	38	140	550
魚介類/はんぺん	0.36	3	42	10	24
魚介類/(さば類)/加工品/しめさば	0.35	200	330	1600	2600
肉類/うし/[和牛肉]/かた/赤肉、生	0.35	41	13	0	0
乳類/(アイスクリーム類)/アイスクリーム/高脂肪	0.35	31	77	6	0
魚介類/あまご/養殖、生	0.35	27	32	76	360
菓子類/まんじゅう/とうまんじゅう	0.35	23	27	0	18
豆類/たけあずき/[その他]/大豆たんぱく/濃縮大豆たんぱく	0.35	0	37	0	0
魚介類/(まぐろ類)/くろまぐろ/脂身、生	0.34	170	210	1400	3200
魚介類/(さば類)/たいせいやうさば/生	0.34	110	320	1600	2300

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
肉類/にわとり/[成鶏肉]/むね/皮なし、生	0.34	49	10	0	9
豆類/レンズまめ/全粒、乾	0.34	0	82	0	0
魚介類/(まぐろ類)/みなみまぐろ/脂身、生	0.33	190	190	1300	2700
肉類/めんよう/[マトン]/もも/脂身つき、生	0.33	43	150	14	0
肉類/うし/[和牛肉]/もも/赤肉、生	0.33	31	13	0	0
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/エダム	0.33	23	110	17	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/サーロイン/赤肉、生	0.33	23	14	0	0
菓子類/まんじゅう/カステラまんじゅう	0.33	15	29	0	12
穀類/こめ/[もち米製品]/白玉粉	0.33	0	12	0	0
菓子類/米菓/塩せんべい	0.33	0	12	0	0
魚介類/ぼら/からすみ	0.32	470	150	1100	1900
肉類/ぶた/[中型種肉]/そとも/赤肉、生	0.32	59	11	0	4
肉類/うし/[輸入牛肉]/かたロース/脂身つき、生	0.32	23	72	5	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/かたロース/皮下脂肪なし、生	0.32	23	71	5	0
肉類/かも/肉、皮なし、生	0.31	170	8	2	9
肉類/うし/[副生物]/第二胃/ゆで	0.31	67	34	0	0
肉類/ぶた/[ハム類]/プレス	0.31	32	49	12	6
肉類/うし/[加工品]/ローストビーフ	0.31	21	38	6	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/ばら/脂身つき、生	0.31	13	150	0	0
菓子類/キャラメル	0.31	0	38	0	0
豆類/そらまめ/おたふく豆	0.31	0	20	0	0
魚介類/やつめうなぎ/生	0.3	320	170	1500	1500
魚介類/(さば類)/加工品/開き干し	0.3	260	250	2200	3100
肉類/ぶた/[大型種肉]/かた/赤肉、生	0.3	46	10	0	5
肉類/ぶた/[中型種肉]/ロース/赤肉、生	0.3	42	12	0	2
肉類/うし/[輸入牛肉]/リブロース/脂身つき、生	0.3	16	81	2	0
穀類/こめ/[水稲穀粒]/精白米	0.3	0	11	0	0
穀類/こめ/[陸稲穀粒]/精白米	0.3	0	11	0	0
穀類/こめ/[うるち米製品]/上新粉	0.3	0	11	0	0
菓子類/米菓/甘辛せんべい	0.3	0	11	0	0
肉類/ぶた/[副生物]/胃/ゆで	0.29	72	17	3	10
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/かた/赤肉、生	0.29	45	10	0	0
肉類/うし/[副生物]/大腸/生	0.29	44	42	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/ランプ/赤肉、生	0.29	39	10	0	0
魚介類/いわな/養殖、生	0.29	31	29	110	350
肉類/うし/[副生物]/心臓/生	0.29	20	2	0	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/リブロース/皮下脂肪なし、生	0.29	16	74	2	0
藻類/(こんぶ類)/つくだ煮	0.29	16	5	7	0
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/うどん/生	0.29	0	16	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/中華めん/ゆで	0.29	0	16	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/干し沖縄そば/ゆで	0.29	0	16	0	0
魚介類/しまあじ/養殖、生	0.28	78	50	400	900
肉類/ぶた/[中型種肉]/かた/赤肉、生	0.28	55	9	2	4
魚介類/(さけ・ます類)/ますのすけ/生	0.28	45	95	400	740
菓子類/ポーロ/衛生ポーロ	0.28	31	9	0	25
菓子類/まんじゅう/くりまんじゅう	0.28	11	28	0	9
菓子類/今川焼	0.28	8	21	0	7
肉類/ぶた/[副生物]/肝臓/生	0.27	300	5	13	82
魚介類/さんま/生	0.27	87	210	890	1700
魚介類/あゆ/天然、内臓、生	0.27	64	1500	460	230
肉類/ぶた/[大型種肉]/もも/赤肉、生	0.27	49	9	1	4
肉類/うし/[輸入牛肉]/かたロース/赤肉、生	0.27	27	35	6	0
穀類/こめ/[もち米製品]/もち	0.27	0	10	0	0
魚介類/(さけ・ます類)/ぎんざげ/養殖、焼き	0.25	130	94	940	1500
種実類/(くり類)/日本ぐり/ゆで	0.25	0	58	0	0
魚介類/きちじ/生	0.24	190	100	1500	1500
肉類/にわとり/[副生物]/肝臓/生	0.24	120	4	38	180
肉類/うし/[副生物]/第一胃/ゆで	0.24	120	26	0	0
魚介類/(さば類)/加工品/塩さば	0.24	100	230	910	1500
魚介類/さんま/開き干し	0.24	92	170	900	1500
魚介類/さんま/缶詰/味付け	0.24	81	220	1000	1700
肉類/めんよう/[ラム]/もも/脂身つき、生	0.24	28	120	17	0
乳類/(アイスクリーム類)/アイスクリーム/普通脂肪	0.24	20	51	4	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/サーロイン/脂身つき、生	0.24	9	110	6	1
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/干しうどん/ゆで	0.24	0	13	0	0
穀類/こむぎ/[中華めん類]/干し中華めん/ゆで	0.24	0	13	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
魚介類/(さば類)/缶詰/みそ煮	0.23	170	130	1100	1500
肉類/うし/[副生物]/じん臓/生	0.23	150	11	2	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/リブローズ/赤肉、生	0.23	19	31	3	0
穀類/こめ/[うるち米製品]/アルファ化米	0.23	0	9	0	0
魚介類/うなぎ/養殖、生	0.22	71	59	580	1100
肉類/うし/[和牛肉]/そともも/赤肉、生	0.22	37	8	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/もも/赤肉、生	0.22	36	7	0	0
肉類/うし/[乳用肥育牛肉]/そともも/赤肉、生	0.22	33	8	0	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/ランプ/脂身つき、生	0.22	14	86	9	0
嗜好飲料類/ココア/ミルクココア	0.22	1	16	0	0
菓子類/おこし	0.22	0	29	0	0
魚介類/ぶり/成魚/焼き	0.21	180	110	1000	1900
魚介類/さんま/焼き	0.21	62	150	650	1400
肉類/うし/[副生物]/小腸/生	0.21	55	72	0	0
肉類/うし/[加工品]/コンビーフ缶詰	0.21	15	42	10	0
肉類/うし/[副生物]/肝臓/生	0.2	170	6	10	9
魚介類/(さけ・ます類)/ぎんざけ/養殖、生	0.2	100	75	740	1200
魚介類/にしん/くん製	0.2	57	64	1100	870
種実類/(くり類)/日本ぐり/生	0.2	0	48	0	0
調味料及び香辛料類/にんにく/ガーリックパウダー	0.2	0	21	0	0
穀類/こめ/[水稲めし]/半つき米	0.2	0	7	0	0
穀類/こめ/[陸稲めし]/半つき米	0.2	0	7	0	0
魚介類/かじか/水煮	0.19	180	130	270	270
魚介類/ぶり/成魚/生	0.19	160	97	940	1700
魚介類/(いわし類)/めざし/生	0.19	110	88	930	1400
魚介類/マジェランあいなめ/生	0.19	63	59	340	360
肉類/うし/[子牛肉]/ばら/皮下脂肪なし、生	0.19	34	6	0	0
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/うどん/ゆで	0.19	0	10	0	0
穀類/こむぎ/[うどん・そうめん類]/そうめん・ひやむぎ/ゆで	0.19	0	10	0	0
肉類/ぶた/[大型種肉]/ヒレ/赤肉、生	0.18	30	4	1	3
肉類/うし/[輸入牛肉]/もも/脂身つき、生	0.18	23	38	4	1
乳類/(練乳類)/加糖練乳	0.18	13	35	3	0
肉類/うま/肉、赤肉、生	0.18	12	91	0	0
豆類/りょくとう/全粒、ゆで	0.18	0	67	0	0
野菜類/(えんどう類)/グリーンピース/冷凍	0.18	0	35	0	0
種実類/はず/未熟、生	0.18	0	21	0	0
きのこ類/しいたけ/乾しいたけ/ゆで	0.18	0	0	0	0
魚介類/わかさぎ/つくだ煮	0.17	180	140	310	460
魚介類/かじか/生	0.17	150	120	240	220
魚介類/さんま/缶詰/かば焼	0.17	55	140	700	1200
肉類/ほろほろちょう/肉、皮なし、生	0.17	50	5	1	11
肉類/ぶた/[中型種肉]/ヒレ/赤肉、生	0.17	40	4	1	2
肉類/うし/[輸入牛肉]/サーロイン/皮下脂肪なし、生	0.17	11	79	7	2
肉類/うし/[輸入牛肉]/そともも/脂身つき、生	0.17	9	70	5	0
豆類/べにばないんげん/全粒、ゆで	0.17	0	120	0	0
菓子類/きんつば	0.17	0	46	0	0
菓子類/まんじゅう/蒸しまんじゅう	0.17	0	24	0	0
穀類/こめ/[水稲めし]/七分つき米	0.17	0	6	0	0
穀類/こめ/[陸稲めし]/七分つき米	0.17	0	6	0	0
菓子類/八つ橋	0.17	0	6	0	0
きのこ類/(しめじ類)/ぶなしめじ/生	0.17	0	1	0	0
きのこ類/(ひらたけ類)/エリンギ/生	0.17	0	0	0	0
魚介類/(いわし類)/缶詰/かば焼	0.16	210	130	1800	1400
魚介類/たちうお/生	0.16	120	89	970	1400
魚介類/にしん/生	0.16	84	100	880	770
肉類/にわとり/[成鶏肉]/ささ身/生	0.16	39	4	0	8
肉類/にわとり/[副生物]/筋胃/生	0.16	29	5	5	18
肉類/うし/[輸入牛肉]/もも/皮下脂肪なし、生	0.16	24	29	4	1
肉類/うし/[輸入牛肉]/ランプ/皮下脂肪なし、生	0.16	16	64	10	0
魚介類/(いか類)/加工品/いかあられ	0.16	9	9	98	280
果実類/ドリアン/生	0.16	0	120	0	0
種実類/(くり類)/日本ぐり/甘露煮	0.16	0	39	0	0
乳類/(液状乳類)/生乳/ジャージー種	0.16	0	22	0	0
魚介類/うに/粒うに	0.15	180	51	260	25
魚介類/(さば類)/缶詰/水煮	0.15	120	72	930	1300
魚介類/たかべ/生	0.15	110	49	480	920

食材リスト 可食部100gに含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
魚介類/(いわし類)/めざし/焼き	0.15	76	65	650	940
肉類/うし/[副生物]/直腸/生	0.15	40	7	0	0
肉類/うし/[子牛肉]/もも/皮下脂肪なし、生	0.15	30	7	0	0
肉類/にわとり/[若鶏肉]/むね/皮なし、生	0.15	29	5	2	8
肉類/うし/[輸入牛肉]/そともも/皮下脂肪なし、生	0.15	9	60	5	0
乳類/(アイスクリーム類)/ソフトクリーム	0.15	6	25	3	0
豆類/いんげんまめ/うずら豆	0.15	0	250	0	0
穀類/こめ/[もち米製品]/道明寺粉	0.15	0	4	0	0
魚介類/かじか/つくだ煮	0.14	240	120	450	270
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/すじこ	0.14	180	110	2100	2400
魚介類/(さば類)/缶詰/味付け	0.14	180	98	1100	1500
魚介類/(さば類)/まさば/焼き	0.14	180	77	660	1000
魚介類/(いわし類)/まいわし/焼き	0.14	160	88	1200	1500
魚介類/(いわし類)/まいわし/生	0.14	160	90	1200	1300
魚介類/(いわし類)/缶詰/トマト漬	0.14	160	76	1300	1100
魚介類/ほんもろこ/生	0.14	160	140	200	170
魚介類/わかさぎ/あめ煮	0.14	120	93	260	420
魚介類/にしん/開き干し	0.14	53	63	1400	880
魚介類/(えび類)/加工品/つくだ煮	0.14	47	21	150	86
肉類/うし/[輸入牛肉]/かた/脂身つき、生	0.14	22	69	11	2
菓子類/あん入り生八つ橋	0.14	0	32	0	0
種実類/ひし/生	0.14	0	18	0	0
きのこ類/まいたけ/ゆで	0.14	0	2	0	0
きのこ類/しいたけ/生しいたけ/生	0.14	0	0	0	0
魚介類/(さば類)/まさば/水煮	0.13	170	67	620	900
魚介類/(いわし類)/まいわし/水煮	0.13	150	84	1100	1400
肉類/きじ/肉、皮なし、生	0.13	50	4	1	18
魚介類/ぼら/生	0.13	48	42	370	590
魚介類/あゆ/天然、内臓、焼き	0.13	25	560	170	66
肉類/うし/[輸入牛肉]/もも/赤肉、生	0.13	25	16	4	1
魚介類/す巻きかまぼこ	0.13	5	14	31	61
豆類/えんどう/うぐいす豆	0.13	0	23	0	0
菓子類/桜もち/関東風	0.13	0	18	0	0
穀類/こめ/[もち米製品]/赤飯	0.13	0	14	0	0
穀類/こめ/[うるち米製品]/きりたんぼ	0.13	0	5	0	0
菓子類/くし団子/しょうゆ	0.13	0	5	0	0
きのこ類/まいたけ/生	0.13	0	2	0	0
果実類/ココナッツ/ココナッツミルク	0.13	0	0	0	0
魚介類/(さけ・ます類)/さくらます/焼き	0.12	71	92	570	1400
魚介類/おいかわ/生	0.12	40	230	360	170
魚介類/(ししゃも類)/からふとししゃも/生干し、焼き	0.12	32	42	750	670
魚介類/(ししゃも類)/からふとししゃも/生干し、生	0.12	30	39	740	650
肉類/うし/[輸入牛肉]/かた/皮下脂肪なし、生	0.12	22	53	11	2
魚介類/うぐい/生	0.12	21	12	48	170
菓子類/バタースコッチ	0.12	8	26	0	0
菓子類/うぐいすもち	0.12	0	18	0	0
菓子類/くし団子/あん	0.12	0	12	0	0
魚介類/キャビア/塩蔵品	0.11	320	59	470	1600
藻類/わかめ/カットわかめ	0.11	240	190	230	0
魚介類/(いわし類)/まいわし/生干し	0.11	140	66	1400	1100
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/イクラ	0.11	110	83	1600	2000
魚介類/(いわし類)/缶詰/水煮	0.11	100	76	1200	1200
魚介類/うに/練りうに	0.11	71	21	85	10
魚介類/ぎんだら/生	0.11	51	51	390	350
肉類/うし/[輸入牛肉]/ヒレ/赤肉、生	0.11	21	42	12	2
乳類/(アイスクリーム類)/アイスマルク	0.11	9	20	1	0
乳類/(液状乳類)/生乳/ホルスタイン種	0.11	7	15	1	0
豆類/あずき/あん/つぶしあん	0.11	0	49	0	0
菓子類/かしわもち	0.11	0	14	0	0
菓子類/草もち	0.11	0	14	0	0
きのこ類/しいたけ/生しいたけ/ゆで	0.11	0	0	0	0
魚介類/(いわし類)/缶詰/味付け	0.1	200	67	1400	1100
魚介類/はたはた/生干し	0.1	190	63	830	1100
菓子類/大福もち	0.1	0	6	0	0
穀類/こめ/[水稲めし]/精白米	0.1	0	4	0	0
穀類/こめ/[水稲全かゆ]/半つき米	0.1	0	4	0	0

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
穀類/こめ/[陸稲めし]/精白米	0.1	0	4	0	0
穀類/こめ/[うるち米製品]/おにぎり	0.1	0	4	0	0
穀類/こめ/[うるち米製品]/焼きおにぎり	0.1	0	4	0	0
菓子類/かるかん	0.1	0	4	0	0
菓子類/きび団子	0.1	0	4	0	0
菓子類/きりざんしょ	0.1	0	4	0	0
きのこ類/マッシュルーム/生	0.1	0	0	0	0
肉類/にわとり/[若鶏肉]/ささ身/焼き	0.099	29	2	1	5
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/水煮缶詰	0.099	23	71	500	510
乳類/(液状乳類)/加工乳/濃厚	0.099	7	17	2	0
魚介類/(さば類)/まさば/生	0.098	130	55	500	700
魚介類/(さけ・ます類)/からふとます/焼き	0.098	37	62	460	840
豆類/あずき/ゆで小豆缶詰	0.095	0	42	0	0
魚介類/(あじ類)/たいせいようあじ/生	0.094	39	56	410	890
肉類/やぎ/肉、赤肉、生	0.094	35	17	11	2
乳類/(チーズ類)/ナチュラルチーズ/カテージ	0.093	6	16	2	0
魚介類/あゆ/天然、焼き	0.092	27	390	130	85
魚介類/(あじ類)/たいせいようあじ/焼き	0.089	46	54	490	1000
菓子類/もなか	0.089	0	23	0	0
乳類/(液状乳類)/普通牛乳	0.088	6	13	1	0
魚介類/(あじ類)/まあじ/開き干し、焼き	0.087	130	47	560	1300
魚介類/さわら/焼き	0.087	87	37	430	940
肉類/うし/[輸入牛肉]/かた/赤肉、生	0.087	23	35	12	2
きのこ類/(しめじ類)/ぶなしめじ/ゆで	0.087	0	0	0	0
魚介類/さわら/生	0.086	430	33	380	940
魚介類/(かつお類)/かつお/秋獲り、生	0.085	84	41	400	970
肉類/しちめんちょう/肉、皮なし、生	0.085	19	5	5	18
魚介類/(いわし類)/まいわし/塩いわし	0.084	76	41	830	1100
肉類/うし/[子牛肉]/リブローズ/皮下脂肪なし、生	0.084	32	1	1	0
肉類/うし/[加工品]/味付け缶詰	0.084	14	26	5	2
魚介類/(さけ・ます類)/からふとます/水煮缶詰	0.083	30	59	630	530
菓子類/ようかん/蒸しようかん	0.082	0	18	0	0
魚介類/(いわし類)/まいわし/丸干し	0.081	40	53	540	510
魚介類/(さけ・ます類)/からふとます/生	0.081	31	52	400	690
魚介類/(さけ・ます類)/さくらます/生	0.08	49	64	390	960
魚介類/つみれ	0.08	29	25	250	330
肉類/しか/肉、赤肉、生	0.08	22	41	20	5
きのこ類/(ひらたけ類)/ひらたけ/生	0.08	0	0	0	0
魚介類/(いわし類)/かたくちいわし/生	0.078	140	45	1100	770
魚介類/きんめだい/生	0.078	110	48	270	870
魚介類/(さけ・ます類)/からふとます/塩ます	0.078	25	50	660	490
肉類/うし/[副生物]/子宮/ゆで	0.077	45	7	0	0
肉類/いなご/つくだ煮	0.077	0	240	0	0
きのこ類/えのきたけ/味付け瓶詰	0.077	0	36	0	0
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/塩ざけ	0.076	54	100	710	1100
魚介類/あわび/塩辛	0.075	210	49	170	5
魚介類/(あじ類)/たいせいようあじ/水煮	0.075	38	46	370	810
乳類/(発酵乳・乳酸菌飲料)/ヨーグルト/全脂無糖	0.075	5	10	1	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/ランプ/赤肉、生	0.074	18	31	11	0
魚介類/(さけ・ます類)/べにざけ/焼き	0.073	25	33	350	600
肉類/にわとり/[若鶏肉]/ささ身/生	0.073	25	2	1	5
魚介類/はぜ/つくだ煮	0.072	76	65	170	150
魚介類/(さめ類)/あぶらつのざめ/生	0.071	160	28	430	690
肉類/にわとり/[若鶏肉]/ささ身/ゆで	0.07	20	2	1	4
魚介類/むつ/生	0.069	49	26	140	320
野菜類/(にんじん類)/きんとき/根、皮むき、ゆで	0.069	0	9	0	0
きのこ類/なめこ/生	0.069	0	0	0	0
魚介類/(あじ類)/まあじ/開き干し、生	0.067	98	34	400	950
魚介類/(さけ・ます類)/べにざけ/くん製	0.067	21	43	290	540
菓子類/ゼリー/ミルク	0.067	4	10	1	0
きのこ類/マッシュルーム/ゆで	0.067	0	0	0	0
きのこ類/マッシュルーム/水煮缶詰	0.067	0	0	0	0
魚介類/にしん/かずのこ/乾	0.066	44	31	1300	1700
穀類/こめ/[水稲全かゆ]/七分つき米	0.066	0	2	0	0
菓子類/ういろ	0.066	0	2	0	0
菓子類/ぎゅうひ	0.066	0	2	0	0

食材リスト 可食部100gに含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
菓子類/ちまき	0.066	0	2	0	0
魚介類/このしろ/甘酢漬	0.065	100	29	780	430
魚介類/はも/生	0.064	120	79	220	640
菓子類/らくがん/もろこしらくがん	0.064	0	18	0	0
魚介類/あなご/蒸し	0.063	99	25	760	510
魚介類/エスカルゴ/水煮缶詰	0.063	57	13	13	0
菓子類/しおがま	0.063	0	2	0	0
魚介類/ほっけ/開き干し	0.062	73	45	640	390
魚介類/あゆ/天然、生	0.062	15	240	89	58
肉類/うし/[輸入牛肉]/サーロイン/赤肉、生	0.062	13	25	8	2
乳類/やぎ乳	0.061	4	19	2	1
魚介類/はたはた/生	0.06	79	27	510	710
魚介類/ひらめ/養殖、生	0.06	32	23	220	450
魚介類/(あじ類)/むろあじ/開き干し	0.059	64	40	310	800
肉類/うし/[副生物]/腱/ゆで	0.059	15	6	0	0
魚介類/ふな/水煮	0.058	46	81	190	120
魚介類/バラクーター/生	0.058	23	31	310	410
いも及びでん粉類/(やまのいも類)/やまのいも/やまといも/塊根、生	0.058	0	9	0	0
きのこ類/(きくらげ類)/きくらげ/ゆで	0.058	0	1	0	0
肉類/うし/[輸入牛肉]/そともも/赤肉、生	0.057	10	26	6	0
魚介類/うに/生うに	0.056	180	38	400	25
魚介類/かます/生	0.056	130	32	340	940
魚介類/(さけ・ます類)/べにざけ/生	0.056	20	26	270	480
肉類/うし/[副生物]/第三胃/生	0.055	25	2	0	0
菓子類/ねりきり	0.055	0	22	0	0
藻類/(こんぶ類)/えながおにこんぶ/素干し	0.054	100	31	70	0
きのこ類/(ひらたけ類)/ひらたけ/ゆで	0.054	0	0	0	0
野菜類/(にんじん類)/きんとき/根、皮むき、生	0.053	0	7	0	0
魚介類/(あじ類)/むろあじ/生	0.052	82	40	350	900
魚介類/あなご/生	0.052	81	18	560	550
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/新巻き、焼き	0.052	37	26	440	890
魚介類/(ししゃも類)/ししゃも/生干し、生	0.051	68	23	670	550
魚介類/(まぐろ類)/めじまぐろ/生	0.051	61	34	310	850
魚介類/ほっけ/塩ほっけ	0.051	37	32	470	350
きのこ類/えのきたけ/生	0.051	0	24	0	0
魚介類/うなぎ/きも、生	0.05	53	10	150	470
野菜類/むかご/肉芽、生	0.05	0	13	0	0
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/焼き	0.049	17	26	260	510
魚介類/(いか類)/ほたるいか/つくだ煮	0.048	70	25	440	590
魚介類/ふな/生	0.048	40	74	190	110
魚介類/(たい類)/まだい/天然、生	0.047	83	22	300	610
魚介類/(ししゃも類)/ししゃも/生干し、焼き	0.047	66	20	650	530
魚介類/おおさが/生	0.047	39	17	210	330
魚介類/(あじ類)/むろあじ/焼き	0.046	73	34	300	770
魚介類/むつ/水煮	0.046	36	17	91	230
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/水煮	0.046	16	24	240	440
魚介類/すずき/生	0.045	58	25	300	400
乳類/(アイスクリーム類)/ラクトアイス/低脂肪	0.045	1	5	0	0
野菜類/(にんじん類)/きんとき/根、皮つき、ゆで	0.045	0	6	0	0
魚介類/いぼだい/生	0.044	120	20	220	590
魚介類/いさき/生	0.044	77	39	350	810
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/味付け、フレーク	0.044	33	14	100	400
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/新巻き、生	0.044	29	21	360	730
魚介類/きびなご/調味干し	0.042	40	34	250	400
菓子類/らくがん/らくがん	0.042	0	1	0	0
魚介類/(さば類)/まさば/さば節	0.041	67	18	160	480
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/水煮、フレーク、ホワイト	0.041	29	12	110	440
魚介類/(かじき類)/めかじき/生	0.04	58	12	110	530
魚介類/(かつお類)/缶詰/味付け、フレーク	0.04	35	22	180	540
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/生	0.04	14	21	210	400
魚介類/おきあみ/ゆで	0.04	8	40	320	200
魚介類/まながつお/生	0.039	140	28	240	650
魚介類/(いか類)/ほたるいか/くん製	0.039	63	19	290	320
魚介類/(いわし類)/うるめいわし/丸干し	0.039	57	28	340	620
魚介類/(たら類)/すけとうたら/からしめんたいこ	0.039	23	6	420	530
魚介類/(かに類)/加工品/がん漬	0.039	9	4	22	11

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
卵類/(鶏卵類)/卵白/乾燥卵白	0.039	7	1	0	3
魚介類/シルバー/生	0.038	76	36	420	620
魚介類/ひらまさ/生	0.038	63	21	220	670
肉類/ぶた/[副生物]/子宮/生	0.038	48	1	0	5
魚介類/(かつお類)/加工品/角煮	0.038	23	15	42	230
魚介類/おきあみ/生	0.038	8	16	350	200
菓子類/桜もち/関西風	0.038	0	9	0	0
魚介類/ほっけ/生	0.037	57	17	450	530
乳類/(液状乳類)/乳飲料/コーヒー	0.037	2	12	1	0
乳類/(その他)/チーズホエーパウダー	0.037	0	7	0	0
魚介類/いしだい/生	0.036	180	17	500	300
魚介類/(いわし類)/うるめいわし/生	0.036	58	16	290	660
魚介類/はぜ/甘露煮	0.036	42	28	99	96
魚介類/かに風味かまぼこ	0.036	6	6	33	63
魚介類/かます/焼き	0.035	83	19	190	710
魚介類/(かれい類)/子持ちがれい/水煮	0.035	81	18	760	420
魚介類/どじょう/生	0.035	70	11	23	34
魚介類/(あじ類)/まあじ/焼き	0.035	68	20	330	640
魚介類/(いか類)/加工品/塩辛	0.035	38	28	330	690
菓子類/まんじゅう/くずまんじゅう	0.035	0	15	0	0
菓子類/ようかん/練りようかん	0.035	0	15	0	0
乳類/(その他)/シャーベット	0.035	0	4	0	0
魚介類/(かれい類)/子持ちがれい/生	0.034	68	16	800	380
野菜類/(にんじん類)/きんとき/根、皮つき、生	0.034	0	5	0	0
きのこ類/なめこ/ゆで	0.034	0	0	0	0
きのこ類/なめこ/水煮缶詰	0.034	0	0	0	0
魚介類/かんぱち/生	0.033	68	18	190	730
調味料及び香辛料類/酵母/パン酵母、乾燥	0.033	0	7	0	0
穀類/こめ/[水稲全かゆ]/精白米	0.033	0	1	0	0
穀類/こめ/[水稲五分かゆ]/半つき米	0.033	0	1	0	0
穀類/こめ/[水稲五分かゆ]/七分つき米	0.033	0	1	0	0
穀類/こめ/[水稲五分かゆ]/精白米	0.033	0	1	0	0
穀類/こめ/[水稲おもゆ]/半つき米	0.033	0	1	0	0
穀類/こめ/[水稲おもゆ]/七分つき米	0.033	0	1	0	0
魚介類/(えび類)/さくらえび/素干し	0.032	74	22	240	310
魚介類/いかなご/生	0.032	50	32	570	650
野菜類/トレビス/葉、生	0.032	0	18	0	0
野菜類/まこも/茎、生	0.031	0	5	0	0
魚介類/(たい類)/くろだい/生	0.03	74	18	260	410
魚介類/(あじ類)/まあじ/水煮	0.03	58	17	290	540
魚介類/わかさぎ/生	0.03	41	24	130	240
魚介類/にしん/かずのこ/生	0.029	54	25	410	870
魚介類/(いわし類)/かたくちいわし/煮干し	0.029	46	19	260	320
魚介類/たにし/生	0.029	43	24	12	5
魚介類/いかなご/煮干し	0.029	21	21	480	770
魚介類/(いわし類)/しらす干し/半乾燥品	0.029	21	28	200	570
魚介類/どじょう/水煮	0.028	68	9	22	35
魚介類/(いわし類)/かたくちいわし/田作り	0.028	43	13	220	620
魚介類/(かつお類)/そうだがつお/生	0.028	39	16	180	470
魚介類/アラスカめぬけ/生	0.028	23	10	200	250
魚介類/(あじ類)/むろあじ/くさや	0.027	43	15	100	460
魚介類/(えび類)/くるまえび/養殖、生	0.027	9	2	35	44
調味料及び香辛料類/(だし類)/固形コンソメ	0.027	0	3	0	0
魚介類/めばる/生	0.026	42	9	370	390
魚介類/もがい/味付け缶詰	0.026	24	25	250	110
魚介類/かき/養殖、水煮	0.026	18	14	190	110
きのこ類/えのきたけ/ゆで	0.026	0	12	0	0
魚介類/(かつお類)/加工品/削り節	0.025	63	7	86	500
魚介類/(たい類)/ちだい/生	0.025	40	5	190	220
乳類/(その他)/カゼイン	0.025	2	12	1	0
魚介類/(いわし類)/たたみいわし	0.024	130	11	380	420
魚介類/このしろ/生	0.024	49	49	730	410
魚介類/(あじ類)/まあじ/生	0.024	47	14	230	440
乳類/(液状乳類)/加工乳/低脂肪	0.024	2	4	0	0
魚介類/めじな/生	0.023	84	16	200	450
魚介類/(えび類)/くるまえび/養殖、ゆで	0.023	8	2	29	39

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
調味料及び香辛料類/(だし類)/鳥がらだし	0.023	0	1	0	0
魚介類/あいなめ/生	0.022	64	12	350	380
魚介類/(いか類)/ほたるいか/生	0.022	58	14	310	450
魚介類/(たら類)/すけとうだら/たらこ/焼き	0.022	51	8	650	780
魚介類/(かつお類)/加工品/かつお節	0.022	40	6	99	560
魚介類/あみ/つくだ煮	0.022	23	17	250	150
魚介類/いかなご/つくだ煮	0.022	16	24	450	500
魚介類/しらうお/生	0.021	12	13	180	360
肉類/かえる/肉、生	0.021	6	1	17	37
肉類/にわとり/[副生物]/軟骨/生	0.021	3	1	0	0
肉類/くじら/さらしくじら	0.02	4	5	38	35
野菜類/ケール/葉、生	0.02	0	45	0	0
魚介類/あまだい/水煮	0.019	88	8	200	390
魚介類/(えび類)/さくらえび/煮干し	0.019	29	15	130	150
魚介類/(えび類)/くるまえび/養殖、焼き	0.019	7	2	25	32
魚介類/あまだい/生	0.018	74	7	180	330
魚介類/(たい類)/きだい/生	0.018	54	7	120	330
魚介類/かき/養殖、生	0.018	12	9	120	71
魚介類/(かれい類)/干しかれい	0.017	48	8	310	280
魚介類/(たら類)/すけとうだら/たらこ/生	0.017	40	6	510	600
魚介類/(えび類)/ブラックタイガー/養殖、生	0.017	5	1	17	21
菓子類/ようかん/水ようかん	0.017	0	8	0	0
魚介類/ほうぼう/生	0.016	77	6	190	420
魚介類/(かじき類)/まかじき/生	0.016	39	6	61	310
魚介類/しいら/生	0.016	33	8	97	320
魚介類/(かつお類)/加工品/塩辛	0.016	27	3	28	140
魚介類/ひらめ/天然、生	0.015	45	7	120	290
魚介類/ほや/塩辛	0.015	13	4	140	67
野菜類/ロケットサラダ/葉、生	0.015	0	54	0	0
魚介類/あまだい/焼き	0.014	68	5	150	270
魚介類/あこうだい/生	0.014	25	2	41	160
魚介類/あさり/缶詰/味付け	0.014	14	9	140	92
魚介類/ホキ/生	0.014	14	6	58	170
魚介類/いかなご/あめ煮	0.014	8	12	240	310
調味料及び香辛料類/(調味ソース類)/かき油	0.014	2	3	21	0
野菜類/(レタス類)/コスレタス/葉、生	0.014	0	21	0	0
魚介類/あわび/干し	0.013	82	9	51	1
魚介類/(かれい類)/まがれい/水煮	0.013	61	11	140	78
魚介類/にしん/かずのこ/塩蔵、水戻し	0.013	15	7	180	270
乳類/(発酵乳・乳酸菌飲料)/ヨーグルト/ドリンクタイプ	0.013	0	2	0	0
魚介類/(えび類)/加工品/干しえび	0.012	70	5	120	140
魚介類/(はまぐり類)/はまぐり/つくだ煮	0.012	39	13	180	150
魚介類/したびらめ/生	0.012	38	6	110	170
魚介類/さより/生	0.012	22	5	53	240
魚介類/たかさご/生	0.012	16	9	43	220
野菜類/(たいさい類)/つまみな/葉、生	0.012	0	56	0	0
果実類/アセロラ/生	0.012	0	2	0	0
調味料及び香辛料類/酵母/パン酵母、圧搾	0.012	0	2	0	0
魚介類/いとよりだい/生	0.011	40	6	81	230
魚介類/あさり/つくだ煮	0.011	29	8	170	130
魚介類/(えび類)/さくらえび/ゆで	0.011	22	6	89	100
魚介類/(いわし類)/しらす干し/微乾燥品	0.011	12	9	120	260
魚介類/しじみ/生	0.011	9	14	28	44
魚介類/(かれい類)/まがれい/生	0.01	51	8	100	72
魚介類/しゃこ/ゆで	0.01	34	2	110	120
魚介類/いがい/生	0.01	20	8	140	98
魚介類/あみ/塩辛	0.01	19	5	100	91
魚介類/うまづらはぎ/味付け開き干し	0.009	55	3	120	340
魚介類/(かれい類)/まがれい/焼き	0.009	52	8	98	66
魚介類/(いか類)/ほたるいか/ゆで	0.009	45	5	240	400
魚介類/あさり/缶詰/水煮	0.009	37	6	79	85
魚介類/おひょう/生	0.009	21	3	140	170
魚介類/にぎす/生	0.009	18	5	81	200
魚介類/焼き抜きかまぼこ	0.009	17	2	39	110
魚介類/きびなご/生	0.009	10	5	59	130
魚介類/(いか類)/加工品/さきいか	0.009	8	4	91	310

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
魚介類/(かれい類)/まこがれい/生	0.008	29	4	250	110
魚介類/(かつお類)/加工品/なまり節	0.008	24	2	22	130
魚介類/(まぐろ類)/くろまぐろ/赤身、生	0.008	16	3	27	120
魚介類/いたやがい/養殖、生	0.008	11	8	73	76
魚介類/(まぐろ類)/めばち/生	0.007	27	2	40	190
魚介類/さざえ/生	0.007	24	2	6	1
肉類/くじら/肉、赤肉、生	0.007	8	1	25	12
魚介類/昆布巻きかまぼこ	0.007	6	1	16	23
魚介類/蒸しかまぼこ	0.007	5	1	75	130
魚介類/ほや/生	0.007	5	4	130	55
魚介類/なると	0.007	3	1	23	38
魚介類/トッピング/味付け缶詰	0.006	25	0	30	15
魚介類/さざえ/焼き	0.006	23	2	5	0
魚介類/えぞ/生	0.006	14	3	49	120
魚介類/(かつお類)/加工品/なまり	0.006	12	2	19	110
魚介類/とびうお/生	0.006	7	4	25	150
魚介類/メルルーサ/生	0.006	7	3	47	110
乳類/(発酵乳・乳酸菌飲料)/ヨーグルト/脱脂加糖	0.006	1	0	0	0
嗜好飲料類/コーヒー/コーヒー飲料	0.006	0	1	0	0
魚介類/なまこ/このわた	0.005	70	1	160	44
魚介類/(はまぐり類)/はまぐり/水煮	0.005	24	7	63	92
魚介類/ばいがい/生	0.005	17	1	73	22
魚介類/ぐち/生	0.005	16	2	42	110
魚介類/(まぐろ類)/缶詰/水煮、フレーク、ライト	0.005	13	2	20	120
魚介類/(たら類)/まだら/でんぶ	0.005	11	1	110	160
魚介類/(まぐろ類)/びんなが/生	0.005	11	3	37	150
乳類/(液状乳類)/乳飲料/フルーツ	0.005	0	1	0	0
魚介類/(さめ類)/ふかひれ	0.004	38	0	35	54
魚介類/(はまぐり類)/はまぐり/焼き	0.004	18	5	48	66
魚介類/ほたてがい/貝柱/煮干し	0.004	17	1	110	100
魚介類/ぐち/焼き	0.004	17	1	40	110
魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/めふん	0.004	12	2	53	85
魚介類/ほたてがい/水煮	0.004	8	2	170	45
魚介類/(かつお類)/かつお/春獲り、生	0.004	8	2	24	88
魚介類/あげまき/生	0.004	8	4	71	34
魚介類/ちか/生	0.004	6	4	47	130
藻類/くびれづた/生	0.004	1	7	1	0
乳類/(発酵乳・乳酸菌飲料)/乳酸菌飲料/殺菌乳製品	0.004	0	1	0	0
魚介類/(いか類)/加工品/するめ	0.003	88	2	160	620
魚介類/(かに類)/ずわいがに/ゆで	0.003	22	1	100	50
魚介類/(こち類)/こち/生	0.003	15	1	28	74
魚介類/(ふぐ類)/まふぐ/生	0.003	15	0	14	84
魚介類/(たら類)/まだら/干しだら	0.003	14	1	73	130
魚介類/(まぐろ類)/きはだ/生	0.003	12	1	10	65
魚介類/いとよりだい/すり身	0.003	12	1	12	56
魚介類/(はまぐり類)/はまぐり/生	0.003	10	4	27	38
魚介類/(ふぐ類)/とらふぐ/養殖、生	0.003	9	1	19	55
魚介類/みなみだら/生	0.003	5	1	26	69
乳類/(液状乳類)/脱脂乳	0.003	0	0	0	0
魚介類/あわび/水煮缶詰	0.002	26	3	18	4
魚介類/(たこ類)/いいだこ/生	0.002	22	1	77	82
魚介類/はまふえふき/生	0.002	20	1	5	26
魚介類/(さめ類)/よしきりざめ/生	0.002	17	0	8	51
魚介類/(えび類)/いせえび/生	0.002	15	0	27	17
魚介類/(かに類)/ずわいがに/生	0.002	14	0	68	33
魚介類/なまこ/生	0.002	14	1	16	6
魚介類/(たら類)/まだら/しらこ	0.002	13	1	64	110
魚介類/(いか類)/するめいか/生	0.002	12	0	64	200
魚介類/かさご/生	0.002	12	1	15	37
魚介類/きす/生	0.002	11	0	28	36
魚介類/(かに類)/たらばがに/生	0.002	10	0	48	19
魚介類/(えび類)/大正えび/生	0.002	10	1	21	18
魚介類/(いか類)/加工品/味付け缶詰	0.002	9	1	94	240
魚介類/(いか類)/やりいか/生	0.002	9	1	75	170
魚介類/(えび類)/しばえび/生	0.002	9	2	32	30
魚介類/(かに類)/毛がに/生	0.002	8	1	100	31

食材リスト 可食部100g中に含まれる成分

食材	リノール酸 (g)	アラキドン酸 (mg)	αリノレン酸 (mg)	EPA (mg)	DHA (mg)
魚介類/(かに類)/がざみ/生	0.002	8	1	19	14
魚介類/ほたてがい/貝柱/水煮缶詰	0.002	7	1	43	37
魚介類/(かに類)/毛がに/ゆで	0.002	6	1	98	31
魚介類/(かに類)/たらばがに/ゆで	0.002	5	0	81	33
魚介類/(かに類)/たらばがに/水煮缶詰	0.002	5	0	38	16
魚介類/ほたてがい/生	0.002	4	3	82	21
調味料及び香辛料類/(だし類)/顆粒風味調味料	0.002	4	1	9	56
魚介類/つぶ/生	0.002	3	1	21	7
卵類/(鶏卵類)/卵白/ゆで	0.002	0	0	0	0
魚介類/(たこ類)/まだこ/生	0.001	21	0	40	68
魚介類/(いか類)/あかいか/生	0.001	20	0	76	200
魚介類/(いか類)/けんさきいか/生	0.001	18	0	52	140
魚介類/あわび/生	0.001	18	2	9	0
魚介類/うまづらはぎ/生	0.001	16	0	21	55
魚介類/とこぶし/生	0.001	16	1	7	0
魚介類/えい/生	0.001	15	0	7	30
魚介類/(いか類)/するめいか/焼き	0.001	13	0	73	230
魚介類/(いか類)/するめいか/水煮	0.001	13	0	65	200
藻類/むかでのり/塩蔵、塩抜き	0.001	13	0	39	0
魚介類/(かに類)/ずわいがに/水煮缶詰	0.001	10	1	43	30
魚介類/(はまぐり類)/ちょうせんはまぐり/生	0.001	8	2	26	21
魚介類/おこぜ/生	0.001	8	0	9	25
魚介類/はぜ/生	0.001	8	0	16	12
魚介類/ばかがい/生	0.001	7	0	18	32
魚介類/(たら類)/まだら/焼き	0.001	6	1	33	61
魚介類/(かじき類)/くろかじき/生	0.001	6	0	4	36
魚介類/(いか類)/加工品/くん製	0.001	5	1	93	290
魚介類/(たら類)/すけとうだら/すきみだら	0.001	5	1	37	67
魚介類/みるがい/水管、生	0.001	5	0	8	22
魚介類/あんこう/生	0.001	5	0	6	23
魚介類/(たら類)/まだら/生	0.001	4	0	24	42
魚介類/あかがい/生	0.001	4	0	14	16
魚介類/あさり/生	0.001	4	0	6	18
魚介類/(たら類)/すけとうだら/生	0.001	3	0	24	34
魚介類/(えび類)/あまえび/生	0.001	3	0	31	25
魚介類/たいらがい/貝柱、生	0.001	3	0	12	17
魚介類/(たら類)/すけとうだら/すり身	0.001	2	0	25	44
卵類/(鶏卵類)/卵白/生	0.001	1	0	0	0
魚介類/(まぐろ類)/みなみまぐろ/赤身、生	0.001	0	0	2	7
魚介類/(たこ類)/まだこ/ゆで	0	15	0	35	63
魚介類/ほっきがい/生	0	12	1	38	24
魚介類/かわはぎ/生	0	6	0	8	11
魚介類/キングクリップ/生	0	3	0	4	19
魚介類/(こち類)/めごち/生	0	3	0	6	9
魚介類/(たら類)/まだら/塩だら	0	1	0	8	12
魚介類/ほたてがい/貝柱/生	0	1	0	7	7
魚介類/とりがい/斧足、生	0	1	0	7	4
穀類/こめ/[水稲おもゆ]/精白米	0	0	0	0	0
魚介類/(いか類)/こういか/生	0	0	0	0	0
魚介類/くらげ/塩蔵、塩抜き	0	0	0	0	0
乳類/(クリーム類)/コーヒーホワイトナー/粉末状、植物性脂肪	0	0	0	0	0
乳類/(発酵乳・乳酸菌飲料)/乳酸菌飲料/非乳製品	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/清酒/上撰	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/清酒/純米酒	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/清酒/本醸造酒	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/清酒/吟醸酒	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/清酒/純米吟醸酒	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/ビール/淡色	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/ビール/黒	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/ビール/スタウト	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/発泡酒	0	0	0	0	0
し好飲料類/(醸造酒類)/ぶどう酒/ロゼ	0	0	0	0	0

※本データは、「五訂増補 食品成分表2010 香川芳子/監修」から引用しました。

※本データは、可食部100g中に含まれる成分です。

※本データの転載・引用を禁じます。

【作者・お問い合わせ先】

名前：伊藤 龍一

住所：〒105-0013

東京都港区浜松町2丁目2番15号 浜松町ダイヤビル2F

FAX：03-3546-9879

電話：03-3546-9889

090-2573-2635

ホームページ：<http://kahunyouweb.com/>

メールアドレス：daiyou@kahunyouweb.com