

「食品成分表」 文部科学省科学技術・学術政策局 実教出版

	calorie	脂質	飽和	一価不飽和	多価不飽和	Cholesterol	飽和
100g	Kcal	g	g	g	g	mg	g/100Kcal
普通牛乳	67	3.8	2.33	0.87	0.12	12	3.48
ヨーグルト	62	3	1.83	0.71	0.1	12	2.95
クリーム	433	45	27.62	10.33	1.39	120	6.38
人乳	65	3.5	1.32	1.52	0.61	15	2.03
和牛サーロイン	317	25.8	9.14	13.29	0.62	72	2.88
輸入牛サーロイン	136	4.4	1.65	1.86	0.14	55	1.21
ぶたロース赤肉	150	5.6	2.07	2.35	0.48	61	1.38
鶏もも肉皮なし	116	3.9	1.08	1.6	0.55	92	0.93
鶏卵	151	10.3	2.84	3.69	1.66	420	1.88
卵黄	387	33.5	9.22	11.99	5.39	1400	2.38
ホワイトチョコ	588	39.5	22.87	11.92	1.32	22	3.89
Macハンバーガー	250	9	3.5			25	1.4
食パン	264	4.4	1.33	1.5	1.04	0	0.5
くろまぐろ脂身	344	27.5	5.91	10.2	6.41	55	1.72
かんぱち	124	4.2	1.12	1.03	1.24	62	0.9
木綿豆腐	72	4.2	0.74	0.84	2.11	0	1.03
糸引き納豆	200	10	1.47	1.9	5.39	0	0.74
五分つき米	167	0.6	0.19	0.14	0.21	0	0.11