

食品中の植物ステロール量(名称順)

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
植物油	オリーブ油	303	
	とうもろこし油	660	
	ごま油	800	
	米ぬか油	961	
	大豆油	339	
	MCT(中鎖脂肪酸油)100%	0	
	なたね油	760	
	ひまわり油	388	
	べに花油	283	
穀物	米飯	6.2	小茶碗1杯=100g
	大麦(玄麦)	65.1	
	大麦(精白麦)	16.5	
	コシヒカリ(玄米)	54.9	
	コシヒカリ(精白米)	23.4	
	小麦	68.8	
	そば(乾)	198.0	
	ゆでうどん	1.1	1/2玉=100g
	ゆで中華めん	1.5	
	白パン	1.7	
	そうめん(乾)	20.0	
いも	こんにやく	12.0	
	さつまいも	12.1	
	さといも	19.2	中1個=50g
	じゃがいも	4.8	中1個=100g
	やまいも・ながいも	9.9	
緑黄色野菜	かぶ菜	11.8	
	かぼちゃ	12.2	1/4個=300g
	からし菜	6.0	
	きょうな(水菜)	4.2	1株=50g
	こまつ菜	8.9	1株=40g
	サラダ菜	37.6	1株=80g
	しそ	15.8	10枚=7g
	しゅんぎく	6.8	
	だいこん菜	34.4	
	とうがらし	12.9	
	トマト	6.8	1個=200g
	にら	8.6	1束=100g
	にんじん	11.8	1本=150g
	ピーマン	9.1	1個=30g
	ブロッコリー	42.6	1株=250g
	ほうれん草	9.0	1株=20g
	みつば	5.9	1束=200g
	わけぎ	5.1	

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
その他野菜	うど	4.2	
	えだまめ	49.7	さやつき10さや=30g
	オクラ	24.3	1本=12g
	かぶ	6.6	1個=80g
	カリフラワー	17.7	1個=600g
	かんぴょう(乾)	118.7	
	キャベツ	10.7	1枚=95g
	きゅうり	14.3	1本=100g
	グリーンアスパラ	24.1	
	グリンピース	32.5	むき身10粒=10g
	くわい	13.7	
	ごぼう	15.3	1本=180g
	さやいんげん	13.5	1本=8g
	さやえんどう	11.8	1枚=3.5g
	じゅんさい	12.1	
	しょうが	14.6	1かけ=20g
	しろり	27.9	
	ずいき	5.4	
	セロリー	5.9	1本=100g
	だいこん	3.7	5cm(直径7cm)=200g
	たけのこ	19.4	1本=1000g
	たまねぎ	15.0	1個=200g
	つくし	38.9	
	とうがん	7.3	
	とうもろこし	22.7	
	なす	6.5	1本=80g
	ニンニク	1.4	1かけ=6g
	はくさい	5.2	1枚(外葉)=150g
	パセリ	4.9	1枝=15g
	はつか大根	11.5	
	はねぎ	15.8	1本=25g
	ふき	5.2	1本=80g
ホワイトアスパラ缶	3.8		
みょうが	22.5	1個=20g	
めキャベツ	23.7		
ゆりね	14.3		
らっきょう	3.6		
りよくとうもやし	14.9	1袋=200g	
レタス	9.5	1枚(外葉)=40g	
れんこん	15.4	1節=200g	
わさび	20.8		
わらび	12.1		

注) 網掛けの食品はβ-システロールとスチグマステロールのみの合計数量

食品中の植物ステロール量(名称順)

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
きのこ	えのき	21	小1パック=100g
	きくらげ(乾)	15	
	しいたけ	30	中1枚=10~15g
	しめじ	20	小1パック=100g
	マッシュルーム	47	
	まつたけ	45	
海藻	かんてん(乾)	2	
	こんぶ(乾)	16	
	ひじき(乾)	49	
	もずく	3	
	わかめ(乾)	81	
くだもの	いちご	12.1	1個=15g
	いちじく	31.3	1個=80g
	うめ	17.8	
	柿(甘)	4.3	1個=200g
	柿(しぶ抜き)	3.2	1個=200g
	キウイ	8.3	1個=80g
	きんかん皮	20.5	1個=21g
	グレープフルーツ	17.2	1個=300g
	さくらんぼ	12.3	1個=7g
	ざくろ	17.3	
	すいか	2.1	1/8玉=400g
	すだち皮	21.9	
	すだち汁	2.1	
	デラウエア	6.8	
	なし(長十郎)	1.5	1個=300g
	なし(二十世紀)	7.7	1個=300g
	ネーブルオレンジ	23.6	1個=200g
	ネーブルオレンジ皮	33.8	
	パインアップル	5.7	1/8玉=100g
	はっさく	7.6	1個=300g
	はっさく皮	54.6	
	バナナ	16.5	1個=200g
	びわ	1.9	1個=50g
	ぶどう(キャンベル)	3.3	
	ぶどう(マスカット)	3.8	
	プリンスメロン	23.4	
	まくわうり	17.6	
	マスクメロン	9.9	
	みかん	12.7	1個=100g
	みかん皮	50.5	
	もも	10.4	1個=250g
	やまもも	14.3	
	ゆず皮	32.3	
ゆず汁	9.3	1個=40g	
りんご	11.0	1個=250g	

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
くだもの	レモン	12.3	1個=100g
	レモン皮	35.0	
豆類	あずき(乾)	76.2	
	いんげん豆(乾)	127.3	
	えんどう豆(乾)	135.0	
	そら豆(乾)	123.9	
	だいず(乾)	160.7	
	豆腐	5.2	1丁=150~450g
	合わせ味噌	13.2	
	豆乳	15.7	
	納豆	20.5	1パック=30~50g
	うす揚げ	44.0	1枚=20~40g
	高野豆腐(乾)	93.3	1個=16~20g
	アーモンド	143	10粒=10g
種実	ギンナン	26	
	くり	22	
	くるみ	108	
	ごま	714	大きさ1強=10g
	さんしょうの実	18	
	なたね	308	
	ピーナッツ	220	10粒=10g
	ひまわりの種	534	
	香辛料 (乾燥)	ウコン	0.8
オールスパイス		0.6	
からし		1.2	
さんしょうの実		0.7	
こしょう(黒)		0.9	
こしょう(白)		0.6	
とうがらし		0.8	
パプリカ		1.8	
わさび		0.9	
油脂類	マーガリン	317	
	マヨネーズ	359	
嗜好品	インスタントコーヒー	15	
	ココア	59	

【参考資料】

- * 油脂及び油脂製品試験法部会・ガスクロデータ小委員会編：植物油脂のステロール組成。油化学，第30巻第7~9号：458~459, 522~529, 599~604，1981
- * 岡芳子、桐山修八、吉田昭：穀類、いも類、豆類のステロール組成。栄養と食糧，Vol.25 No.7：543~549，1972
- * 鹿島真樹、中川義久：県内産農産物の植物ステロールの含量と組成について。富山食研研報，第2号：27~33，2014
- * 岡芳子、桐山修八、吉田昭：野菜類のステロール組成。栄養と食糧，Vol.26 No.2：121~128，1973
- * 大野佳美、原一郎：新しい栄養学(Ⅱ)ステロール。油化学，第30巻第9号：593~598，1981
- * 日高公雄、吉田宏三、井崎やえ子、戸田和子：食品中のビタミンE、コレステロール、脂肪酸一含有量調査および1日摂取量の推定。日本栄養・食糧学会誌，39：308~320，1986
- * 岡芳子、桐山修八、吉田昭：香辛料のステロール組成ならびに植物性食品中のコレステロールについて。栄養と食糧，Vol.27 No.7：347~355，1974