

食品中の植物ステロール量(少ない順)

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
植物油	MCT(中鎖脂肪酸油)100%	0	
	べに花油	283	
	オリーブ油	303	
	大豆油	339	
	ひまわり油	388	
	とうもろこし油	660	
	なたね油	760	
	ごま油	800	
	米ぬか油	961	
	穀物	米飯	6.2
大麦(精白麦)		16.5	
コシヒカリ(精白米)		23.4	
コシヒカリ(玄米)		54.9	
大麦(玄麦)		65.1	
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	じゃがいも	4.8	中1個=100g
	やまいも・ながいも	9.9	
	こんにやく	12.0	
	さつまいも	12.1	
	さといも	19.2	中1個=50g
緑黄色野菜	きょうな(水菜)	4.2	1株=50g
	わけぎ	5.1	
	みつば	5.9	1束=200g
	からし菜	6.0	
	トマト	6.8	1個=200g
	春菊	6.8	
	にら	8.6	1束=100g
	小松菜	8.9	1株=40g
	ほうれん草	9.0	1株=20g
	ピーマン	9.1	1個=30g
	かぶ菜	11.8	
	人参	11.8	1本=150g
	かぼちゃ	12.2	1/4個=300g
	とうがらし	12.9	
	しそ	15.8	10枚=7g
	大根菜	34.4	
	サラダ菜	37.6	1株=80g
	ブロッコリー	42.6	1株=250g

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

注) 網掛けの食品はβ-シト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(少ない順)

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
きのこ	きくらげ(乾)	15	
	しめじ	20	小1パック=100g
	えのき	21	小1パック=100g
	しいたけ	30	中1枚=10~15g
	まつたけ	45	
	マッシュルーム	47	
海藻	かんてん(乾)	2	
	もずく	3	
	こんぶ(乾)	16	
	ひじき(乾)	49	
	わかめ(乾)	81	
くだもの	なし(長十郎)	1.5	1個=300g
	びわ	1.9	1個=50g
	すいか	2.1	1/8玉=400g
	すだち汁	2.1	
	すだち皮	21.9	
	柿(渋抜き)	3.2	1個=200g
	ぶどう(キャンベル)	3.3	
	ぶどう(マスクット)	3.8	
	柿(あま)	4.3	1個=200g
	リンナップル	5.7	1/8玉=100g
	デラウエア	6.8	
	はっさく	7.6	1個=300g
	はっさく皮	54.6	
	なし(二十世紀)	7.7	1個=300g
	キウイ	8.3	1個=80g
	ゆず汁	9.3	1個=40g
	ゆず皮	32.3	
	マスクメロン	9.9	
	もも	10.4	1個=250g
	りんご	11.0	1個=250g
	いちご	12.1	1個=15g
	レモン	12.3	1個=100g
	レモン皮	35.0	
	さくらんぼ	12.3	
	みかん	12.7	1個=100g
	みかん皮	50.5	
	やまもも	14.3	
	バナナ	16.5	1個=200g
	グレープフルーツ	17.2	1個=300g
	ざくろ	17.3	
	まくわうり	17.6	
	うめ	17.8	1個=21g
きんかん皮	20.5		
プリンスメロン	23.4		

	食品名	含有量 (mg/100g)	目安量
くだもの	ネーブルオレンジ	23.6	1個=200g
	ネーブルオレンジ皮	33.8	
	いちじく	31.3	1個=80g
豆類	あずき(乾)	76.2	
	そら豆(乾)	123.9	
	いんげん豆(乾)	127.3	
	えんどう豆(乾)	135.0	
	大豆(乾)	160.7	
	豆腐	5.2	1丁=150~450g
	合わせ味噌	13.2	
	豆乳	15.7	
種実	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
	山椒の実	18	
	栗	22	
	ギンナン	26	
香辛料(乾燥)	くるみ	108	
	アーモンド	143	10粒=10g
	ピーナッツ	220	10粒=10g
	なたね	308	
	ひまわりの種	534	
	ごま	714	大さじ1強=10g
	こしょう(白)	0.6	
	オールスパイス	0.6	
	山椒	0.7	
	ウコン	0.8	
油脂類	唐辛子	0.8	
	わさび	0.9	
嗜好品	こしょう(黒)	0.9	
	からし	1.2	
嗜好品	パプリカ	1.8	
	マーガリン	317	
嗜好品	マヨネーズ	359	
	インスタントコーヒー	15	
嗜好品	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