

## 食品及びレシチン製品に於けるフォスファチジルコリン含有量

	mg/100g	
標準液体レシチン	16,000	1)
粉末レシチン	23,000	1)
分別P C高含有レシチン 30%	33,300	1)
分別P C高含有レシチン 40%	39,800	1)
卵黄身 (生)	630	2)
全卵 (生)	240	2)
鶏レバー (茹で)	210	2)
鶏肉 (焼き)	46	2)
豚肉ベーコン (炒め)	87	2)
牛肉赤身 (焼き)	91	2)
エビ (缶詰)	67	2)
鮭 (缶詰)	52	2)
白身魚卵 (天然生)	220	2)
枝豆 (茹で・冷凍)	46	2)
ピスタチオナッツ (焙煎乾燥・加塩)	51	2)
豆乳 (液体)	5.7	2)
大豆 (生)	65	2)
豆腐 (木綿)	19	2)
イエローマスタードシード	75	2)
パセリ (乾燥)	72	2)
ラズベリー (生)	7	2)
イチゴ (生)	4.2	2)
アスパラバス (茹で)	15	2)
ブロッコリー (茹で)	21	2)
ハウレンソウ (茹で)	22	2)
大麦 (麦芽粉)	30	2)
小麦 (全粒粉)	13	2)

1) : ソレイ社提供

2) : 「一般食品のコリン含有量」 アメリカ農務省データベースより

アメリカ農務省農業研究サービス部ベルツヴィル人間栄養学研究所

アメリカではコリンの適正摂取量を男性 (19 歳以上) で 550mg/日、女性(19 歳以上) で 425mg/日と奨励しています。日本とは状況が異なりますが、通常の食事からの奨励量の摂取がいかに難しいかお解り頂けるかと思ます。



株式会社 光洋商会

[www.koyojapan.jp/](http://www.koyojapan.jp/)

東京本社 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-6-2 小津本館ビル8F  
Tel: 03-3639-8555 Fax: 03-3667-9719

大阪支店 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-23 MF桜橋ビル10F  
Tel: 06-6341-3119 Fax: 06-6348-1732