

脂質

食品100g当たりの脂質の含有量

脂質の多い食品ベスト30（水分35%以上）

食品名	g	食品名	g
牛ばら肉	50.0	豚ばら肉	34.6
フォアグラ	49.9	ホイップクリーム/植	34.1
牛肉(サーロイン)	47.5	たまご(卵黄)	33.5
牛肉(テール)	47.1	油揚げ	33.1
生クリーム(乳)	45.0	クリームチーズ	33.0
牛肉(リブロース)	44.0	いわし(油漬)	30.7
牛肉(サーロイン)	42.5	牛肉(ランプ)	29.9
ドレッシング(フ)	41.9	あいがも	29.0
あんこうのきも	41.9	さば(開き干し)	28.5
ドレッシング(サ)	41.4	ウインナー	28.5
生クリーム(植)	39.2	まぐろのトロ	27.5
ベーコン	39.1	フライドポテト	27.4
ホイップクリーム/乳	38.3	しめさば	26.9
牛肉(肩ロース)	37.4	牛肉(小腸)	26.1
レバーペースト	34.7	プロセスチーズ	26.0