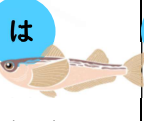
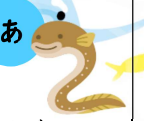
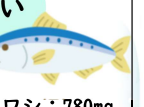
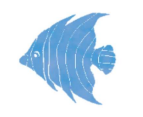


あいうえお EPA表

100gあたりに含まれる EPA量

わ  わかめ：2mg	ら  ラギ：300mg	や  やりいか：43mg	ま  真サバ：690mg	は  はたはた：510mg	な  なまこ：15mg	た  たらのあぶら：13000mg	さ  サンマ：1500mg	か  カツオ400mg	あ  アナゴ：560mg
	り  利尻昆布：0mg		み  ミナミマグロ：1600mg	ひ  ヒラメ：170mg	に  煮干し：9500mg	ち  ちりめんじゃこ：200mg	し  シシャモ：670mg	き  キス：17mg	い  イワシ：780mg
を  牛肉を食べる：20mg	る  短や鰯を薄切りにしたもの ルイベ：300mg	ゆ  ユメカサゴ：300mg	む  むつ：630mg	ふ  ブリ：940mg	ぬ  青魚のぬかみそ 炊き煮汁にもEPA	つ  ツナ：191mg	す  すずき：300mg	く  クロマグロ：1400mg	う  ウナギ：580mg
	れ  レバー(鶏)：38mg		め  メバル：370mg	へ  紅鮭：492mg	ね  ネブツダイ：10mg	て  てんぐさ：0mg	せ  全卵：1mg	け  毛がに：150mg	え  えび：31mg
ん  さば缶：1860mg	ろ  LOBSTER ロブスター：50mg	よ  ヨーグルト：230mg	も  もずく：0mg	ほ  ほたて：82mg	の  のり：1200mg	と  とびうお(干)：490mg	そ  ソウダガツオ：1000mg	こ  このしろ：730mg	お  おこぜ：150mg



大濠内科

◆推奨摂取量◆
1000mg
(DHA+EPA合わせて)