

主な食品の「生」および「調理後」のタウリン含有量

<stnv基礎医学研究室>

の本表の数値は、すべて複数の公的えで、研究論文を比較し、再解析・統一した最も信頼性の高いデータです。3mg/100gなど。

食材	タウリン含有量(mg/100g)			備考(主語が無い場合は「タウリン」が主語)		
	生	調理法	調理後			
軟体動物	頭足類	スルメイカ(真イカ)	1000~2000	茹で・焼き	800~1500	
		ケンサキイカ(剣先烏賊)	900~1600	茹で・焼き	800~1400	
		ヤリイカ(槍烏賊)	800~1500	茹で・焼き	700~1300	
		アオリイカ(障泥烏賊)	700~1200	茹で・焼き	600~1000	
		ホタルイカ(螢烏賊)	300~600	茹で	250~500	
		タコ(マダコ)	850~1200	茹で	800~1150	
		タコ(イイダコ)	700~1000	煮物	650~950	
		タコ(ミズダコ)	600~900	—	水分が多く、タウリンは少なめ	
	貝類	ハマグリ	2000~2400	茹で	400~500	
		ホタテ(貝柱)	600~1000	焼き・茹で	200~400	
棘皮動物	甲殻類	カキ(牡蠣)	500~800	焼き・フライ	80~150	
		アワビ	300~500	蒸し・焼き	150~250	
		ザザエ	300~500	つぼ焼き	150~250	
		アサリ	200~300	味噌汁・(茹で)	150~250	
		シジミ	150~250	味噌汁	150~250	
	魚類	ナマコ	400~800	—	コラーゲンが多く、生食でタウリンもそこそこ多い	
		ウニ	80~120	—	タウリンは少ないが、栄養価は総合的に高い	
	卵	カニ(ズワイ・タラバ・毛ガニ)	150~250	茹で	120~200	
		エビ(クルマエビ・ブラックタイガー)	150~250	茹で	100~180	
		マグロ(血合い)	1000~1400	—	タウリン含有量が特に多いが、環境汚染が懸念される	
		マグロ(血合い以外:普通の身)	150~300	—	血合いの1/4~1/6のタウリン量である	
		カツオ(血合い)	1000~1400	—	血合い部分のタウリン含有量が特に多い	
		カツオ(血合い以外:普通の身)	150~250	—	血合いの1/4~1/5のタウリン量である	
		カツオ生節(なまぶし)	—	煮る+軽く乾燥	300~600	
		鰹節(乾燥物)	—	各種製法	600~1200	
		サバ	500~900	焼き	300~500	
		イワシ、アジ、サンマ	300~500	焼き	200~350	
		タラ	300~350	茹で	150~200	
		シシャモ	250~350	焼き	150~250	
		ホッケ	200~300	干物焼き	150~250	
		ウナギ	200~300	蒲焼き・白焼き	150~250	
		ブリ	200~300	焼き	150~200	
		チリメンジャコ(シラス干し)	150~250	釜揚げ	100~200	
鳥類		キス(シロギス)	150~250	天ぷら・焼き	100~180	
		サケ(鮭)	150~250	焼き	100~180	
		タラコ(スケトウダラの卵)	150~250	焼き	120~200	
		カズノコ(ニシンの卵)	150~250	塩漬け	120~200	
哺乳類	肉類	イクラ(サケの卵)	80~120	—	タウリン含有量は比較的小ない	
		卵(鶏卵)	1~3	茹で・焼き	1~3	
		鶏肉	300~350	焼き	80~120	
		豚肉	400~500	焼き	100~150	
		牛肉	300~400	焼き	60~100	
		レバー類	150~250	焼き	40~80	
海藻類		0	—	もし微量に計測された場合は付着物による		
植物性食品・菌類		0	—	タウリンはゼロ。植物も菌類もタウリンを使わない		