

本表の数値は、複数の公的資料・研究論文を比較し、測定条件（乾燥重量、生重量、mg/g、mg/100gなど）の違いをすべて補正したうえで、当研究室が独自に再解析・統一した最も信頼性の高いデータです。

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＞	
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	タウリン含有量が最強クラス。筋肉が締まっていて流出しにくい
		ケンサキイカ(剣先烏賊)	900～1600	茹で・焼き	800～1400	高級イカ。甘みが強い。タウリン含有量も多い
		ヤリイカ(槍烏賊)	800～1500	茹で・焼き	700～1300	刺身で人気。スルメイカより水分が多い
		アオリイカ(障泥烏賊)	700～1200	茹で・焼き	600～1000	刺身で最高級。水分が多くて柔らかい分、タウリンはやや少なめ
		ホタルイカ(蛸烏賊)	300～600	茹で	250～500	小型で水分が多いため、イカ類の中ではタウリン少なめ
		タコ(マダコ)	850～1200	茹で	800～1150	日本のタコの多くはマダコで、「茹でダコ」の状態です売られている
		タコ(イイダコ)	700～1000	煮物	650～950	小型でタウリンはやや少なめだが、丸ごと調理流出は少ない
		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	生でのタウリン含有量は最強クラスだが、加熱で大幅減
		ホタテ(貝柱)	600～1000	焼き・茹で	200～400	調理でタウリンは半分以下に減少
		カキ(牡蠣)	500～800	焼き・フライ	80～150	調理でタウリンは1/5～1/10に激減
		アワビ	300～500	蒸し・焼き	150～250	高級食材だが、タウリンはそれなりに含まれる
		サザエ	300～500	つぼ焼き	150～250	つぼ焼きにすると、タウリン含有量はそこそこ多い
		アサリ	200～300	味噌汁・(茹で)	150～250	汁物にすると、汁ごと食べるためタウリンのロスが少ない
		シジミ	150～250	味噌汁	150～250	タウリンは汁に溶けるので味噌汁が最適
棘皮動物		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
甲殻類		カニ(ズワイ・タラバ・モガニ)	150～250	茹で	120～200	種類によるタウリン含有量の差は小さい
		エビ(クルマエビ・ブラックタイガー)	150～250	茹で	100～180	殻付きのほうがタウリンのロスが少ない
魚類		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	血合いとそれ以外の部分から成っている
		鰹節(乾燥物)	—	各種製法	600～1200	乾燥物(乾燥重量)であるため、高含有量になる
		サバ	500～900	焼き	300～500	青魚のタウリン含有量は概ね多い
		イワシ、アジ、サンマ	300～500	焼き	200～350	
		タラ	300～350	茹で	150～200	調理によってタウリン含有量は半減する
		シシャモ	250～350	焼き	150～250	卵の部分にもタウリンが含まれるため、丸ごと食べると効率が良い
		ホッケ	200～300	干物焼き	150～250	干物にしてもタウリンは多く残る
		ウナギ	200～300	蒲焼き・白焼き	150～250	脂が多いが、タウリンは中程度。蒲焼きでも比較的残る
		ブリ	200～300	焼き	150～200	タウリン含有量は中程度
		チリメンジャコ(シラス干し)	150～250	釜揚げ	100～200	加熱でやや減るが、量を食べやすいので実用的
		キス(シロギス)	150～250	天ぷら・焼き	100～180	白身魚としては中程度のタウリン含有量
		卵	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	卵の場合は加熱しても比較的多く残る
	カズノコ(ニシンの卵)		150～250	塩漬け	120～200	塩漬けの場合、タウリンは比較的多く残る
	イクラ(サケの卵)		80～120	—	—	タウリン含有量は比較的少ない
	鳥類	肉類	卵(鶏卵)	1～3	茹で・焼き	1～3
哺乳類	鶏肉		300～350	焼き	80～120	焼くとタウリン含有量は1/4～1/5に減少
	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	—	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	—	0	タウリンはゼロ。植物も菌類もタウリンを使わない