

<魚種別の脂質含量（参考）>

*まいわし（生）	9.2%
*かつお（春獲り、生）	0.5%
*かつお（秋獲り、生）	6.2%
*たいせいようさけ（養殖、生）	16.1%
*まさば（生）	16.8%
*たいせいようさば（生）	26.8%
*さんま（皮つき、生）	23.6%
*くろまぐろ（赤身、生）	1.4%
*くろまぐろ(脂身、生)	27.5%

引用文献：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

参考 URL：食品成分データベース（文部科学省）