

	生カツオ	生ソウダカツオ	かつお節
脂質および脂肪酸含量 (g/可食部 100g)			
脂 質	2.0	3.1	2.9
脂肪酸総量	1.25	2.28	1.76
飽和脂肪酸	0.49	0.82	0.63
一価不飽和脂肪酸	0.28	0.54	0.33
多価不飽和脂肪酸	0.48	0.92	0.80
脂肪酸組成 (g/脂肪酸総量 100g)			
ミリスチン酸	2.6	4.6	2.1
ペンタデカン酸	0.9	1.0	1.0
パルミチン酸	2.6	4.6	2.1
パルミトリン酸	2.6	4.6	2.1
ヘプタデセン酸	1.1	1.2	1.0
ステアリン酸	9.7	6.4	9.7
オレフィン酸	0.2	0.4	0.3
リノレン酸	0.2	0.4	0.3
オクタデカテトラエン酸	0.8	1.2	0.6
アラキジン酸	0.2	0.4	0.3
イコサペンタエン酸	6.2	8.9	5.5
イコサヘキサエン酸	0.8	1.5	1.2
イコサヘキサエン酸	0.7	1.2	1.9
イコサヘキサエン酸	24.8	22.8	31.7
テトラコセン酸	0.9	1.0	0.9

EPA 5.5%

DPA 1.2%

DHA 31.7%