

	A	B
1	DHAを豊富に含む魚	
2	魚の種類	DHA含有量
3	あじ(生)	784
4	あじ(開き干し/焼き)	1158
5	あじ(焼き)	1107
6	あなご(生)	472
7	あんこう胆	3650
8	うなぎ(生)	1330
9	うなぎ(かば焼き)	1490
10	かたくちいわし(生)	702
11	かつお(生)	310
12	かつお節	557
13	鮭(生)	820
14	さば(生)	1780
15	さば(焼き)	1379
16	さわら(生)	1190
17	さんま(生)	1400
18	さんま(開き干し)	1212
19	さんま(焼き)	1140
20	ししやも(輸入生干し)	591
21	筋子	2170
22	にしん(生)	862
23	はまち(生)	1730
24	ひらめ(生)	176
25	ぶり(天然/生)	1780
26	ぶり(天然/焼き)	2284
27	まいわし(生)	1140
28	まいわし(丸干し)	2121
29	本まぐろ(トロ)	2880
30	南まぐろ(トロ)	1100
31	まだい(養殖/生)	1830