

### 主な食品における終末糖化産物（AGEs）の含有量

マウントサイナイ医科大学の研究者による549食品のAGEsの含有量のうち、主な食品に関する一覧表

素材（食材）	食品	AGE含有率（kU/100g）
脂肪	ホイップバター	2万6480
	マーガリン	1万7520
	マヨネーズ	9400
	クリームチーズ	8720
	コーン油	2400
	オリーブオイル	1万1900
	セサミオイル（ごま油）	2万1680
牛肉	生	707
	煮る	2657
	ロースト	6071
	グリル4分	7416
	電子レンジ6分	2687
	フライパン炒め	1万58
チキン	1時間茹でる	1123
	レモン加えて茹でる	957
	ロースト後、バーベキュー	8802
チキン胸肉	茹でる	1210
	パン粉をまぶして20分揚げる	9722
	パン粉をまぶして25分オーブン	9961
	フライパン炒め13分	4938
	電子レンジ5分	1524
豚肉	ベーコン油なし炒め5分	9万1577
	電子レンジ3分間、2スライス	9023
	燻製ハム	2349
	バルサミコ酢でマリネ後、バーベキュー	3334
	7分炒める	4752
サーモン	生	528
	燻製	572
	オリーブオイルで炒める	3083
	パン粉をまぶして10分焼く	1498
エビ	生	1003
	パン粉で揚げる	4328
	マリネ後、バーベキュー	2089
チーズ	チェダー	5523
	カッテージ	1453
	モッツァレラ	1677
	パルメザン	1万6900
	スイス	4470
豆	絹ごし豆腐	488
	焼き豆腐	4107
卵	オムレツ、バターで13分炒める	507
	オムレツ、オリーブオイルで13分炒める	337
	半熟卵	90
パン	白パンスライス	83
	白パンスライストースト	107
フルーツ	バナナ	9
	リンゴ	13
野菜	セロリ	43
	キュウリ	31
	トマト	23