

# 食品中のセレン濃度（1）

山本 玲子・沖田 理恵・蛭田 あかね・紺野 俊子

Selenium in Foodstuff

YAMAMOTO Reiko, OKITA Rie, HIRUTA Akane, KONNO Tosiko

## 要約

平成12年、厚生労働省の策定による「第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準」で、はじめて日本人が摂るべき栄養素としてセレンの望ましい摂取量・範囲が示される様になった。また、平成17年には「日本人の食事摂取基準」が策定された。

しかし、その栄養摂取量の算出の基礎となる食品成分表には、食品中のセレンの濃度は記載されていない。そこで、五訂食品成分表<sup>21)</sup> 収載の食品（1882食品）についてセレン含量を記載した日本の食品に関する文献<sup>1-20)</sup> を集め食品群別セレン濃度、測定法などを整理した。セレン値記載食品数は延べ1737食品。重複食品を整理すると1398食品のセレン値を得た。このうち114食品については筆者らのグループで蛍光法により測定したものである。5訂食品成分表に対応する記載のある食品は1126であった。ほぼ、各群別の主要食品について網羅されているので、今回、資料として報告する。実際の食品使用量では乾湿食材量や陰膳などでの湿重量を秤量し、食品中栄養素濃度に乗ずることにより摂取食品からの摂取量を推定する。そこで、原法では前処理により水分をとばした乾燥重量あたりで出されているものについては水分量から湿重量あたりを、湿重量あたりで出されているものは乾燥重量あたりの濃度を算出し、異なる条件下での測定値の比較を可能とした。単位は国際規格ではモル表示が適切であるが、食事摂取基準で用いられている $\mu\text{g}$ に換算統一した。

キーワード：セレン 食品 食事摂取基準 日本 栄養所要量 ヒト

keywords：selenium, foodstuff, diet, dietary reference intakes, Japanese, recommended dietary allowances

## はじめに

平成12年、厚生労働省の策定による「第六次改定日本人の栄養所要量—食事摂取基準」<sup>22)</sup>で、はじめて日本人が摂るべき栄養素としてセレンの望ましい摂取量・範囲が示される様になった。しかし、その栄養摂取量の算出の基礎となる食品成分表には、食品中のセレンの濃度は記載されていない。セレンの生体に対する機能は、抗酸化作用、抗がん作用、重金属に対する防護作用、心筋症予防作用など多岐にわたっている<sup>13, 23)</sup>。食品成分表にセレン濃度が収載されるまでには、暫定的にでも使えるセレン食品成分表は食事指導上有効であると考えられる。さらに、新たに注目されている食品、栄養液などについてデータを蓄積し、逐次報告する予定である。

## 試料および方法

試料の処理：生、焼き、水煮など五訂食品成分表<sup>21)</sup> に従い調理をして試料とした。また、水煮についてはゆで汁も測定試料とした。セレン測定については1つの試料から3検体ずつ取

り測定し、その結果の平均を測定値とした。

水分量測定：一部の魚介類については赤外線水分計（KETT ELECTRIC LABORATORY）で試料の水分量を測定した。

食品の灰化：ねじ付き試験管（パイレックス社 φ16×100mm）に細砕均一試料50mgまたは1 mlを分取し、2 ml混酸（硝酸8：過塩素酸1）を加える。4時間以上室温静置。

アルミブロックに試験管を入れ、デジトロニック デジタルプログラム調節計DCP211（山武ハネウエル）を以下のように設定して灰化する。50℃、4 hr→100℃、2 hr→150℃、2 hr→170℃、2 hr→180℃、1 hr。試験管の内容物が全て透明になったら、軽く冷ましてから濃塩酸を加える。アルミブロックに戻して150度で15分加熱後放冷する。

セレンの定量：ワトキンソンの蛍光法<sup>24)</sup>により測定(204-S型日立分光蛍光光度計使用)した。

表中セレン値の算出：実際の食品使用量では乾物や湿食材、あるいは陰膳などでの調理後の湿重量を秤量し、食品中栄養素濃度に乗ずることにより摂取食品からの摂取量を推定する。そこで、原法では前処理により水分をとばした乾燥重量あたりで出されているものについては水分量から湿重量あたりを、湿重量あたりで出されているものは乾燥重量あたりの濃度を算出し、異なる条件下での測定値の比較を可能とした。複数の報告がある場合は食品の状態を確認した上で、湿重量あたりあるいは乾燥固形物あたりに換算して平均を取った。単位は国際規格ではモル表示が適切であるが、食事摂取基準で用いられているμgに換算統一した。

## 結果

表2～17に1398食品の食品群別・食品中セレン濃度（μg Se/g食品）を食品湿重量および乾燥重量あたりで記載した。原論文記載単位も併記した。備考欄番号は引用文献番号である。食品中の水分量は実測した一部の食品を除いては、5訂食品成分表の値を使用した。

セレン分析法は表1に示した。ワトキンソンの蛍光分光法による分析が多い。野田ら<sup>7)</sup>、稲荷田萬里子ら<sup>10)</sup>は試料を乾燥後放射化分析、田主<sup>14)</sup>、鈴木<sup>15)</sup>は乾燥固形物とした上でICP法で、菊池ら<sup>19)</sup>は湿式灰化後原子吸光法により測定している。

表1 セレンの分析法と単位

文献番号	著者名	報告年	食品の状態	単位	測定方法
1	鈴木助治ら	1970	湿	ppm	蛍光光度法、DAN法で定量
2	安本教傳ら	1976	乾燥、湿	μg/g	比色法または蛍光光度法
3	後藤たへ、藤野正子	1976	乾燥、湿	ppm, γ	蛍光光度法
4	板野一臣ら	1977	湿	μg/g	蛍光光度法
5	安本教傳ら	1978	湿	μg/g	比色法または蛍光光度法
6	板野一臣ら	1979	湿	μg/g	蛍光光度法
7	野田克彦ら	1980	乾燥	ppm	放射化分析法
8	板野一臣ら	1981	湿	μg/g	蛍光光度法
9	西野茂幸ら	1984	湿	μg/100g	蛍光光度法
10	稲荷田萬里子ら	1984	乾燥	μg/g	放射化分析法
11	鈴木継美ら	1988	湿	ng/g	蛍光光度法
12	吉田宗弘ら	1988	湿	μg/g	蛍光光度法
13	山本玲子	1988	湿	ng/g	蛍光光度法
14	田主澄三ら	1992	乾燥、固形物	μg/100g	ICP法
15	鈴木泰夫、田主澄三	1993	乾燥、固形物	μg/100g	ICP法
16	吉田宗弘ら	1994	湿	ng/g	蛍光光度法
17	蛭田あかね	1996	湿	nmol	蛍光光度法
18	鈴木継美、山本玲子ら	1980	湿	nmol, μg/g	蛍光光度法
19	菊池正之ら	1984	湿	μg/g	原子吸光法
20	紺野俊子ら	1994	湿	ng/g	蛍光光度法

表2 穀類のセレン濃度

報告97, 5訂食品75

5訂番号	食品名	Se $\mu$ g/g 固形物量	Se $\mu$ g/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se $\mu$ g/g 固形物量	Se $\mu$ g/g 食品湿重量	文献番号
01002	あわ精白	0.04	0.04	15	01068	焼車ふ	0.15	0.13	15
01004	えんぱく、オートミール	0.07	0.06	15	01069	竹輪ふ	0.06	0.02	15
	えんぱく、玄穀	0.17	0.15	15		小麦ふすま、硬質	0.85	0.82	16
	大麦(穀粒)	0.15	0.12	15		小麦ふすま、軟質	0.02	0.02	16
	大麦(精麦)	0.03	0.03	15		小麦ふすま、普通	0.05	0.05	16
01010	大麦、麦こがし	0.05	0.05	15		小麦ふすま、やや硬質	0.20	0.20	16
01011	キビ精白粒	0.06	0.05	15	01070	小麦はいが	1.70	1.64	15
01012	小麦国産普通	0.12	0.11	2,7,12,15,14		パン粉	0.52	0.45	11,15,1
01013	小麦輸入軟質	0.03	0.02	12,15	01080	水稲、玄米	0.06	0.05	7,16,15
01014	小麦輸入硬質	0.49	0.43	12,15	01081	水稲、半つき米	0.08	0.05	15
	小麦デュラム	1.31	1.15	12	01082	水稲、七分つき米	0.07	0.07	15
01015	薄力粉1等	0.22	0.19	5,11,20,1,14,12,15	01083	水稲、精白米	0.21	0.18	2,5,7,11,16,20,15,1,18
01018	中力粉1等	0.05	0.05	12,15	01084	水稲、はいが精米	0.02	0.02	11,15
01020	強力粉1等	0.18	0.20	12,15		水稲、もち米	0.08	0.06	7,11,18
01026	食パン市販	0.24	0.16	7,9,20,14,11,12,19,15	01088	水稲めし、精白米	0.12	0.05	13,7,20,19
01027	食パン学校用	0.08	0.05	15	01110	うるち、アルファ化米	0.00	0.00	15
01028	コッペパン市販	0.15	0.08	11,15		うるち、強化米	0.58	0.53	15
01029	コッペパン学校用	0.08	0.05	15	01113	うるち、きりたんぼ	0.02	0.01	15
01030	乾パン	0.13	0.12	15	01114	うるち、上新粉	0.01	0.01	15
01031	フランスパン	0.19	0.13	11,15	01115	うるち、ビーフン	0.01	0.01	11,15
01032	ライ麦パン	0.03	0.02	15	01116	うるち、米こうじ	0.09	0.06	15
01033	ブドウパン	0.05	0.03	15		うるち、フスマ、糠	0.69	0.60	2
01034	ロールパン	0.11	0.08	11,19,15		うるち、胚芽	0.00	0.00	2
01035	クロワッサン	0.06	0.05	15		米ぬか	0.57	0.49	15
	グラハムパン	0.17	0.11	11	01117	もち	0.02	0.01	15
	胚芽パン	0.28	0.18	11	01118	もち米、赤飯	0.01	0.00	15
01038	うどん、生	0.06	0.04	20,19,15,14	01119	もち米、あくまき	0.00	0.00	15
01039	うどん、ゆで	0.08	0.02	12,20,15	01120	もち米、白玉粉	0.02	0.02	15
01041	乾干しうどん	0.08	0.07	15		そば全粒	0.20	0.20	7
01043	そうめん・ひやむぎ、乾	0.08	0.07	11,19,15		そば玄粒	0.11	0.09	15
01044	そうめん・ひやむぎ、ゆで	0.40	0.12	11	01122	そば全層粉	0.10	0.09	15
01047	生中華めん	0.26	0.18	11,15,14	01126	そば米	0.00	0.00	15
01048	ゆで中華めん	0.26	0.09	12	01127	生そば	0.18	0.12	15
01049	蒸し中華めん	0.00	0.00	15	01128	ゆでそば	0.19	0.06	9,15
01050	干し中華めん、乾	0.13	0.11	15	01129	干しそば、乾	8.00	6.88	15
01053	ゆで沖繩そば	0.06	0.04	15	01131	とうもろこし、玄穀	0.05	0.04	15
01054	干し沖繩そば、乾	0.08	0.07	15	01132	コーンミール	0.06	0.05	15
01056	即席めん、油揚げ味付け	0.13	0.12	11,12	01133	コーングリッ	0.04	0.03	15
01057	即席めん、油揚げ	0.06	0.05	15	01134	コーンフラワー	0.07	0.06	15
01058	即席めん、非油揚げ	0.02	0.02	15	01136	ポップコーン	0.02	0.02	15
	即席中華麺(加熱乾燥麺)	0.03	0.03	15	01137	コーンフレーク	0.07	0.07	15
01059	中華スナックめん、油揚げ	0.07	0.07	15	01138	はとむぎ、精白粒	0.04	0.03	15
01061	中華スナックめん、非油揚げ	0.02	0.02	15	01139	ひえ精白粒	0.01	0.01	15
01063	マカロニ・スパゲッティー、乾	0.56	0.50	11,12,20,15	01141	もろこし精白粒	0.04	0.04	15
01064	マカロニ・スパゲッティー、ゆで	0.25	0.09	9,20	01142	ライむぎ全粒粉	0.18	0.16	15
01065	生ふ	0.07	0.03	15	01143	ライむぎライ麦粉	0.07	0.06	15
	焼きふ	0.50	0.45	11,14		その他の穀類、玄穀	0.15	0.15	15
01066	焼親世ふ	0.12	0.11	15		その他の穀類、製粉	0.08	0.08	15
01067	焼板ふ	0.18	0.16	15					

表3 いも及びでん粉類のセレン濃度

報告食品25, 5訂食品25

5訂番号	食品名	Se $\mu$ g/g 固形物量	Se $\mu$ g/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se $\mu$ g/g 固形物量	Se $\mu$ g/g 食品湿重量	文献番号
02001	きくいも、生	0.01	0.00	15	02023	ながいも、生	0.00	0.00	15
02002	こんにやく精粉	0.00	0.00	15	02026	じねんじょ、生	0.00	0.00	15
02003	板こんにやく、精粉こんにやく	0.01	0.00	11,15	02028	キャッサバでん粉	0.01	0.01	15
02005	しらたき	0.01	0.00	11,15	02029	くずでん粉	0.06	0.05	15
02006	さつまいも、生	0.07	0.03	2,5,7,11,15	02030	米でん粉	0.09	0.08	15
02009	蒸し切干	0.06	0.05	15	02031	小麦でん粉	0.01	0.01	15
02010	さといも、生	0.01	0.00	7,15	02032	サゴでん粉	0.01	0.01	15
02013	みずいも、生	0.01	0.00	15	02033	さつまいもでん粉	0.05	0.04	15
02015	やつがしら、生	0.00	0.00	15	02034	じゃがいもでん粉	0.00	0.00	15
02017	じゃがいも、生	0.03	0.01	2,5,7,11,20,15	02035	とうもろこしでん粉	0.00	0.00	15
02019	じゃがいも、水煮	0.02	0.00	20	02039	緑豆はるさめ、乾	0.02	0.02	15
02021	乾燥マッシュポテト	0.03	0.03	15	02040	普通はるさめ、乾燥	0.02	0.02	15
02022	いちょういも、生	0.00	0.00	15					

表 4 砂糖及び甘味料類のセレン濃度

報告食品27, 5訂食品22

5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
03001	黒砂糖	0.07	0.07	15		精製糖焼糖みつ	0.18	0.14	15
03002	和三盆糖	0.01	0.01	15	03015	粉あめ	0.00	0.00	15
03003	上白糖	0.00	0.00	15	03016	水あめ	0.00	0.00	15
03004	三温糖	0.00	0.00	15	03018	含水ブドウ糖結晶	0.00	0.00	15
	車糖、中白	0.01	0.01	15	03019	無水ブドウ糖結晶	0.00	0.00	15
03005	グラニュー糖	0.00	0.00	15		精製ブドウ糖	0.00	0.00	15
03006	白ざら糖	0.00	0.00	15	03020	果糖	0.00	0.00	15
03007	中ざら糖	0.00	0.00	15	03021	異性化液糖	0.00	0.00	15
03008	角砂糖	0.00	0.00	15	03022	はちみつ	0.01	0.01	15
03009	氷砂糖	0.00	0.00	15	03023	メープルシロップ	0.04	0.03	15
03010	コーヒーシュガー	0.00	0.00	15		ガムシロップ	0.45	0.34	15
03011	粉糖	0.00	0.00	15		砂糖類	0.02	0.02	2
03012	しょ糖型液糖	0.00	0.00	15		粗糖	0.02	0.02	15
03014	氷糖みつ	0.01	0.01	15					

表 5 豆類のセレン濃度

報告食品59, 5訂食品48

5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
04001	あずき、全粒、乾	0.15	0.12	2, 15	04039	生揚げ	0.05	0.01	15
04003	ゆで小豆缶詰	0.02	0.01	15	04040	油揚げ	0.10	0.06	11, 20, 15, 14
04004	こしあん	0.04	0.02	15		油揚げ、ゆで	0.34	0.17	20
04005	さらしあん	0.11	0.10	15	04041	がんもどき	0.05	0.02	15
04006	つぶしあん	0.13	0.05	14	04042	凍り豆腐	0.12	0.11	15
	乾燥あん	0.12	0.11	14	04044	蒸し豆腐竹輪	0.07	0.02	15
04007	いんげん豆、全粒、乾	0.09	0.08	15	04045	焼豆腐竹輪	0.07	0.02	15
04009	いんげん豆、うずら豆	0.03	0.02	15	04046	糸引き納豆	0.27	0.11	11, 20, 15, 14
04010	いんげん豆、こしあん	0.04	0.02	15	04048	五斗納豆	0.04	0.02	15
04012	えんどう、全粒、乾	0.11	0.10	15	04049	寺納豆	0.05	0.04	15
04015	えんどう、塩豆	0.06	0.06	15	04050	おから、旧来製法	0.03	0.01	15
04016	えんどう、うぐいす豆	0.03	0.02	15	04052	豆乳	0.10	0.01	15, 14
04017	ささげ、全粒、乾	0.00	0.00	15	04053	調整豆乳	0.01	0.00	15
04019	そらまめ、全粒、乾	0.15	0.13	15	04054	豆乳飲料・麦芽コーヒー	0.01	0.00	15
04020	そらまめ、フライビーンズ	0.07	0.07	15	04057	分離大豆たんぱく	0.38	0.36	12
04021	そらまめ、おたふく豆	0.04	0.03	15	04059	生湯葉	0.08	0.03	15
04023	大豆全粒、国産、乾	0.13	0.11	2, 12, 15, 14	04060	干し湯葉	0.10	0.09	15
04025	大豆全粒、全粒、米国産、乾	0.22	0.19	12, 15	04061	金山寺みそ	0.00	0.00	15
04026	大豆全粒、中国産、乾	0.05	0.04	12, 15	04062	ひしおみそ	0.06	0.03	15
04027	大豆全粒、ブラジル産、乾	0.11	0.10	12		乾燥味噌	0.09	0.09	15
04029	きな粉、全粒大豆	0.21	0.20	7, 15		脱脂大豆 種皮付き	0.15	0.13	15
04031	ぶどう豆	0.00	0.00	15		脱脂大豆 脱皮	0.16	0.14	15
	豆腐	0.19	0.02	7, 11, 12, 14		脱脂大豆粉	0.50	0.46	12
04032	木綿豆腐	0.03	0.00	15		大豆製品、その他	0.09	0.09	12
04033	絹ごし豆腐	0.02	0.00	15		大豆製品、その他	0.04	0.04	12
04034	ソフト豆腐	0.03	0.00	15	04065	ひよこまめ、全粒、乾	0.20	0.18	15
04035	充てん豆腐	0.03	0.00	15	04070	らいまめ、全粒、乾	0.11	0.10	15
04036	沖縄豆腐	0.05	0.01	15	04071	りょくとう、全粒、乾	0.00	0.00	15
04038	焼豆腐	0.04	0.01	15		でんぶん性豆類、乾燥	0.14	0.12	14
						でんぶん性豆類、煮豆	0.05	0.02	14

表 6 種実類のセレン濃度

報告食品34, 5訂食品28

5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
05001	アーモンド、乾燥	0.13	0.12	15		ごま	0.14	0.13	11, 20
05003	麻の実、乾燥	0.00	0.00	15	05020	しいの実	0.03	0.02	15
05004	えごま、乾燥	0.25	0.24	15	05021	味付けスイカの種	0.00	0.00	15
05005	味付けカシューナッツ	0.16	0.15	15		とちの実、乾燥	0.00	0.00	15
05006	味付けかぼちゃ	0.11	0.11	15	05023	はすの実、生	0.05	0.01	15
05007	かや、いり	0.00	0.00	15	05024	はすの実、乾燥	0.13	0.11	15
05008	ぎんなん、生	0.00	0.00	15	05025	ひしの実、生	0.04	0.02	15
05010	くり、生	0.03	0.01	15	05026	味付ピスタチオ	0.00	0.00	15
05012	栗甘露煮	0.01	0.01	15	05027	味付ひまわりの種	0.00	0.00	15
05013	甘ぐり	0.03	0.02	15	05028	ブラジルナッツ	0.62	0.60	15
05014	くるみ、いり	0.00	0.00	15	05029	ヘーゼルナッツ	0.07	0.07	15
05015	けしの実、乾燥	0.41	0.40	15	05030	ペカン、煎り	0.00	0.00	15
	ココナッツ、乾燥	0.04	0.04	15	05031	マカダミアナッツ	0.05	0.05	15
	ココナッツミルク	0.01	0.01	15	05033	まつの実、煎り	0.11	0.11	15
05017	ごま、乾燥	0.42	0.40	15	05034	落花生、乾燥	0.09	0.08	15, 18
	黒ごま	0.24	0.23	7	05036	バターピーナッツ	0.04	0.04	15
	白ごま	0.14	0.13	7	05037	ピーナッツバター	0.04	0.04	15

表7 野菜類のセレン濃度

報告食品 177, 5訂食品 167

5訂番号	食品名	Se $\mu$ g/g 固形物量	Se $\mu$ g/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se $\mu$ g/g 固形物量	Se $\mu$ g/g 食品湿重量	文献番号
06001	アーティチョーク	0.03	0.0045	15	06160	チンゲンサイ、生	0.02	0.0008	15
06003	あさつき、生	0.04	0.0044	15	06162	つくし、生	0.00	0.0000	15
06005	あしたば、生	0.03	0.0034	15	06164	つるな、莖葉生	0.04	0.0025	15
06007	アスパラガス、生	0.01	0.0007	15	06165	つるむらさき、莖葉生	0.03	0.0015	15
06009	水煮缶アスパラガス	0.00	0.0000	15	06167	つわぶき、生	0.03	0.0020	15
06010	さやいんげん、生	0.40	0.0312	11, 20, 15	06169	とうがらし、生葉	0.01	0.0013	15
06011	さやいんげん、ゆで	1.30	0.1080	20	06171	とうがらし、生実	0.00	0.0000	15
06012	うど生茎	0.23	0.0130	3, 15	06172	とうがらし、乾実	0.06	0.0547	15
	うるい	0.22	0.0439	3, 15	06173	とうがん、生実	0.00	0.0000	15
06015	枝豆、生	0.06	0.0170	15	06175	スイートコーン、生	0.02	0.0040	2, 15
06020	さやえんどう、生	0.00	0.0000	11, 15	06179	スイートコーン、缶詰、クリームスタイル	0.00	0.0000	15
06023	グリーンピース、生	0.23	0.0529	2, 15	06180	スイートコーン、缶詰、ホーカースタイル	0.02	0.0048	11, 15
06026	グリーンピース、水煮缶詰	0.00	0.0000	15	06182	トマト、果実	0.04	0.0026	5, 7, 11, 15
06027	おおさかしらな、生	0.01	0.0005	15	06184	ホルトトマト、缶詰	0.00	0.0000	15
06030	おかひじき、生	0.05	0.0038	15	06185	トマトジュース缶	0.00	0.0000	11, 15
06032	オクラ、生実	0.02	0.0020	15	06186	ミックスジュース缶	0.00	0.0000	15
06034	かぶ、生葉	0.04	0.0031	15	06191	なす、生	0.45	0.0303	3, 11, 15
06036	かぶ、生根皮付き	0.01	0.0003	11, 15	06195	なす、塩漬	0.00	0.0000	15
06040	かぶ、塩漬葉	0.03	0.0036	15	06196	なす、ぬかみそ漬	0.00	0.0000	15
06041	かぶ、塩漬根、皮つき	0.04	0.0038	15	06198	なす、からし漬	0.00	0.0000	15
06043	かぶ、ぬかみそ漬、葉	0.05	0.0083	15	06199	なす、しば漬	0.00	0.0000	15
06044	かぶ、ぬかみそ漬、根、皮つき	0.00	0.0000	15	06200	なす、生葉	0.08	0.0106	15
06046	日本かぼちゃ、生	0.01	0.0013	15	06201	和種なばな、生花	0.02	0.0023	15
06048	西洋かぼちゃ、生	0.02	0.0048	15	06205	にがうり、生実	0.02	0.0011	15
06052	からし菜、生	0.03	0.0029	15	06207	にら、生葉	0.43	0.0319	3, 11, 15
06054	カリフラワー、生	0.05	0.0042	11, 15	06212	にんじん、生根、皮つき	0.06	0.0066	2, 5, 7, 11, 20, 15
06056	かんぴょう、乾燥	0.07	0.0521	11, 15	06213	にんじん、ゆで根、皮つき	0.06	0.0060	20
06058	菊花、生	0.03	0.0026	15	06223	生にんにく	0.96	0.3346	2, 3, 5, 7, 11, 15
06060	菊のり	0.00	0.0000	15	06226	根深ねぎ	1.07	0.0884	3, 11, 20, 15
06061	キャベツ、生	0.28	0.0204	2, 7, 11, 20, 15	06227	葉ねぎ、生葉	0.43	0.0408	2, 7, 15
06062	キャベツ、ゆで	0.26	0.0160	20	06229	のざわな、生葉	0.04	0.0024	15
06065	きゅうり、生	0.36	0.0167	2, 7, 11, 20, 15	06230	のざわな、塩漬	0.04	0.0033	15
06066	きゅうり、塩漬	0.00	0.0000	15	06231	のざわな、調味漬	0.03	0.0032	15
06068	きゅうり、ぬかみそ漬	0.02	0.0029	15	06232	のびる、生	0.03	0.0059	15
06069	ビクルス、スイート型	0.00	0.0000	15	06233	はくさい、生	0.22	0.0105	2, 7, 11, 15
06072	きょうな、生	0.05	0.0043	15	06235	はくさい、塩漬	0.00	0.0000	15
06074	きょうな、塩漬	0.03	0.0035	15	06236	はくさい、キムチ	0.03	0.0043	15
06075	キンサイ、生	0.03	0.0020	15		はくらん、結球葉	0.03	0.0018	15
06078	クワイ、生	0.00	0.0000	15	06239	ハセリ、生葉	0.04	0.0061	15
06081	コールラビ、生	0.02	0.0014	15	06240	はつかだいこん、生	0.02	0.0009	15
06084	ごぼう、生	0.01	0.0018	15	06241	はやとりのり、生	0.00	0.0000	15
06086	こまつな、生	0.01	0.0006	11, 15	06243	ビート、生	0.00	0.0000	15
06088	ザーサイ	0.08	0.0179	15	06245	青ビーマン、生	0.02	0.0010	11, 20, 15
06089	さんとうざい、生	0.02	0.0011	15	06252	ひのな、生	0.02	0.0015	15
06093	ししとうがらし、生	0.02	0.0017	15		ひのな、塩漬け	0.05	0.0061	15
06095	生しそ、葉	0.02	0.0027	15	06254	ひろしまな、生	0.03	0.0022	15
06096	生しそ、実	0.08	0.0114	15	06255	ひろしまな、塩漬	0.03	0.0022	15
	しどけ	2.30	0.4597	3	06256	ふき、生	2.09	0.0885	3, 15
06097	じゅうろくささげ、生	0.02	0.0016	15	06258	ふきのとう、生	1.84	0.2648	3, 15
06099	しゅんぎく、生	0.00	0.0000	15	06261	ふだんそう、生	0.02	0.0016	15
06101	じゅんさい、水煮びん詰	0.00	0.0000	15	06263	ブロッコリー、生	1.11	0.1222	11, 20, 15
06103	しょうが、生	0.06	0.0050	11, 15	06264	ブロッコリー、ゆで	0.54	0.0470	20
06104	しょうが、酢漬	0.03	0.0035	15	06265	へちま、生	0.01	0.0005	15
06106	しろうり、生	0.01	0.0005	15		べにばないんげん、若ざや	0.02	0.0016	15
06107	しろうり、塩漬	0.03	0.0022	15	06267	ほうれんそう、生	0.60	0.0458	3, 7, 11, 20, 15
06108	しろうり、奈良漬	0.00	0.0000	15	06268	ほうれんそう、ゆで	1.19	0.1010	20
06109	生ずいき	0.00	0.0000	15	06270	ホースラディッシュ、生	0.06	0.0136	15
06111	干しずいき、乾燥	0.16	0.1442	15		みずがらし、生	0.02	0.0015	15
06113	すぐきな、葉	0.06	0.0057	15	06273	みずかけな、塩漬	0.04	0.0058	15
06114	すぐきな、根	0.02	0.0013	15	06274	切りみつば、生	0.01	0.0006	11, 15
06115	すぐき漬	0.03	0.0038	15	06276	根みつば、生	0.03	0.0022	15
06117	せり、生	0.06	0.0040	15	06278	糸みつば、生	0.02	0.0011	15
06119	セロリー	0.01	0.0005	15	06280	みょうが、生	0.01	0.0004	15
06120	ぜんまい、生	0.00	0.0000	15	06283	めキャベツ、生	0.02	0.0034	15
06122	干しぜんまい、乾燥	0.05	0.0458	15	06286	アルファルファもやし、生	0.01	0.0004	15
06124	そらまめ、生	0.00	0.0000	15	06287	大豆もやし、生	0.00	0.0000	15
06129	葉だいこん、生葉	0.00	0.0000	15	06289	ブラックマツパもやし、生	0.10	0.0048	20, 15
06130	だいこん、生葉	0.05	0.0047	15	06290	ブラックマツパもやし、ゆで	0.21	0.0090	20
06132	だいこん、皮つき生根	0.16	0.0087	2, 5, 7, 11, 20, 15	06291	緑豆もやし、生	0.01	0.0005	15
06133	だいこん、皮つきゆで根	0.05	0.0030	20	06295	やまごぼう、みそ漬	0.00	0.0000	15
06136	切干だいこん	0.09	0.0761	15	06296	ゆりね、生	0.04	0.0134	15
06137	だいこんぬかみそ漬	0.00	0.0000	15	06298	ようざい、生	0.04	0.0028	15
	だいこん葉ぬかみそ漬	0.27	0.0313	15	06300	よめな、生	0.04	0.0062	15
06138	塩押しだいこん漬	0.02	0.0036	11, 15	06301	よもぎ、生	0.06	0.0098	15
06140	大根守口漬	0.00	0.0000	15	06305	らっきょう、生	0.01	0.0032	15
06141	大根べったら漬	0.00	0.0000	15	06306	らっきょう、甘酢漬	0.00	0.0000	15
06142	大根みそ漬	0.00	0.0000	15	06308	リーク、生	0.00	0.0000	15
06143	大根福神漬	0.00	0.0000	15	06310	ルバーブ、生	0.04	0.0032	15
	大根奈良漬	0.00	0.0000	15	06312	レタス、生	0.08	0.0034	11, 20, 15
06145	タイサイ、生	0.02	0.0013	15	06313	サラダ菜、生	0.06	0.0030	11, 15
06146	タイサイ、塩漬	0.04	0.0036	15	06317	れんこん、生	0.00	0.0000	15
06147	たかな、生葉	0.03	0.0022	15	06320	わけぎ、生	0.00	0.0000	15
06148	たかな漬	0.03	0.0050	15	06322	わさび、生	0.07	0.0181	15
06149	たけのこ、生	0.01	0.0009	11, 15	06323	わさび漬	0.00	0.0000	15
06151	たけのこ、水煮缶	0.01	0.0007	15	06324	わらび、生	0.00	0.0000	15
06152	塩漬しなちく、塩抜き	0.00	0.0000	15	06326	干しわらび	0.12	0.1075	15
06153	たまねぎ、生	0.19	0.0200	2, 3, 7, 11, 20, 15		その他		0.0110	2
06155	たまねぎ、水煮	0.87	0.0740	20		野菜類		0.0105	1
06157	たらのめ、生	0.00	0.0000	15					

表8 果実類のセレン濃度

報告食品122, 5訂食品110

5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
07006	アボガド、生	0.00	0.00	15	07083	だいたい、果汁	0.00	0.00	15
07007	あんず、生	0.03	0.00	15	07084	タンゴール	0.00	0.00	15
07008	あんず、乾燥	0.07	0.06	15	07085	タンゼロ、生	0.02	0.00	15
07009	あんず、缶詰	0.00	0.00	15	07088	日本なし、生	0.01	0.00	7,15
07010	あんず、ジャム高糖度	0.01	0.01	15	07089	日本なし、缶詰	0.00	0.00	15
07012	いちご、生	0.02	0.00	15	07090	中国なし、生	0.08	0.01	15
07013	いちご、ジャム高糖度	0.15	0.10	20,15	07091	西洋なし、生	0.00	0.00	15
07015	いちじく、生	0.00	0.00	15	07092	西洋なし、缶詰	0.00	0.00	15
07016	いちじく、乾燥	0.13	0.11	15	07093	なつみかん、生	0.01	0.00	15
07017	いちじく、缶詰	0.01	0.00	15	07094	なつみかん、缶詰	0.01	0.00	15
07018	いよかん、生	0.00	0.00	15		なつみかん、マーマレード	0.01	0.01	15
07019	うめ、生	0.02	0.00	15	07097	バインアップル、生	0.01	0.00	9,15
07020	梅漬、塩漬	0.06	0.02	15	07098	バインアップル、天然果汁	0.01	0.00	15
07022	梅干し、塩漬	0.03	0.01	11,15	07100	バインアップル、50%果汁飲料	0.00	0.00	15
07024	梅びしお	0.10	0.06	15	07102	バインアップル、缶詰	0.01	0.00	15
07025	うめ、20%果汁飲料	0.00	0.00	15	07103	バインアップル、砂糖漬	0.02	0.02	15
07026	うんしゅうみかん、早生	0.27	0.04	9,11,20	07105	はっさく、生	0.00	0.00	15
	うんしゅうみかん、じょうのう	0.01	0.00	15	07106	パッションフルーツ、果汁	0.02	0.00	15
07027	うんしゅうみかん、普通	0.01	0.00	15	07107	バナナ、生	0.03	0.01	5,7,11,19,15
07028	うんしゅうみかん、早生さじょう	0.00	0.00	15	07108	バナナ、乾燥	0.04	0.03	15
07029	うんしゅうみかん、普通さじょう	0.01	0.00	15	07109	パパイヤ、完熟	0.00	0.00	15
07030	うんしゅうみかん、天然果汁	0.01	0.00	15	07110	パパイヤ、未熟	0.01	0.00	15
07031	うんしゅうみかん、濃縮果汁	0.03	0.00	15	07112	日向夏みかん、じょうのう及びアルヘド	0.02	0.00	15
	うんしゅうみかん、果粒入り果実飲料	0.00	0.00	15	07113	日向夏みかん、さじょう	0.00	0.00	15
07032	うんしゅうみかん、果肉飲料	0.01	0.00	15	07114	びわ、生果	0.02	0.00	15
07033	うんしゅうみかん、50%果汁飲料	0.00	0.00	15	07115	びわ、缶詰	0.01	0.00	15
07035	うんしゅうみかん、果肉缶詰	0.01	0.00	15	07116	ぶどう、生果	0.05	0.01	15,1
07036	うんしゅうみかん、液汁缶詰	0.01	0.00	15	07117	干しぶどう	0.06	0.05	15
07037	グリーンオリーブ	0.00	0.00	15	07118	ぶどう、天然果汁	0.01	0.00	15
07038	ライオオリーブ	0.00	0.00	15	07119	ぶどう、濃縮果汁	0.02	0.00	15
07039	スタップドオリーブ	0.00	0.00	15	01020	ぶどう、70%果汁飲料	0.01	0.00	15
07040	ネーブルオレンジ	0.01	0.00	15	01021	ぶどう、10%果汁飲料	0.00	0.00	15
07041	パレンシアオレンジ	0.00	0.00	15	07122	ぶどう、缶詰	0.01	0.00	15
	マンダリンオレンジ	0.00	0.00	7	07123	ぶどう、ジャム	0.01	0.00	15
	オレンジ	0.20	0.03	2,5,19	07126	ぶんたん、生果	0.00	0.00	15
07046	パレンシアオレンジ、マーマレード高糖度	0.01	0.01	11,15	07127	ぶんたん、さぼん漬	0.01	0.01	15
07049	甘がき	0.01	0.00	7,11,15	07129	ぼんかん	0.01	0.00	15
	渋柿	1.38	0.25	3	07130	まくわうり	0.01	0.00	15
07050	渋抜きがき	0.00	0.00	15	07132	マンゴー	0.01	0.00	15
07051	干しがき	0.02	0.02	15	07134	温室メロン	0.00	0.00	15
07052	かぼす	0.00	0.00	15	07135	露地メロン	0.00	0.00	15
07053	かりん、生果	0.00	0.00	15	07136	もも、生果	0.00	0.00	15
07054	キウイフルーツ	0.00	0.00	11,15	07137	もも、30%果汁飲料	0.00	0.00	15
07056	きんかん、生	0.02	0.00	15	07138	もも、缶詰果肉	0.01	0.00	15
	きんかん、果肉	0.02	0.00	15	07139	もも、缶詰液汁	0.00	0.00	15
	きんかん、果皮	0.02	0.00	15	07140	ネクタリン、生果	0.01	0.00	15
07057	グアバ、生	0.01	0.00	15		おうとう	0.01	0.00	15
07058	グアバ、20%果汁飲料	0.00	0.00	15		おうとう、缶詰	0.00	0.00	15
07061	ぐみ、生	0.01	0.00	15	07142	ゆず、果皮	0.00	0.00	15
07062	グレープフルーツ、生	0.00	0.00	15	07143	ゆず、果汁	0.01	0.00	15
	グレープフルーツ、果汁飲料	0.01	0.00	15	07145	ライム、果汁	0.01	0.00	15
07065	グレープフルーツ、50%果汁飲料	0.00	0.00	15	07147	りゅうがん、乾燥	0.00	0.00	15
07067	グレープフルーツ、缶詰	0.01	0.00	15	07148	りんご、生果	0.12	0.02	2,5,7,9,11,20,15
07073	ざくろ、生	0.00	0.00	15	07149	りんご、天然果汁	0.00	0.00	15
07074	さんぼうかん、生	0.00	0.00	15	07150	りんご、濃縮果汁	0.00	0.00	15
07075	シイクイワシャー、生果汁	0.01	0.00	15	07151	りんご、50%果汁飲料	0.00	0.00	15
07077	すいか	0.01	0.00	7,15	07152	りんご、30%果汁飲料	0.03	0.00	4
07078	すだち、果皮	0.04	0.01	15	07153	りんご、缶詰	0.01	0.00	15
07079	すだち、果汁	0.00	0.00	15	07154	りんご、ジャム	0.01	0.01	15
07080	にほんすもも	0.01	0.00	15	07155	レモン、全果	0.07	0.01	2,7,15,1
	にほんすもも、乾燥	0.06	0.04	15	07156	レモン、果汁	0.02	0.00	15

## 山本・沖田・蛭田・紺野：食品中のセレン濃度（1）

表9 きのご類のセレン濃度

報告食品21, 5訂食品15

5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号
08001	えのきたけ、生	0.02	0.00	11,15	08022	なめこ、水煮缶詰	0.01	0.00	15
08006	きくらげ、乾燥	0.21	0.18	2,11,15		はつたけ	0.02	0.00	15
	きくらげ、味付け缶詰	0.03	0.01	15	08024	うすひらたけ、生	0.26	0.02	2,11,15
	こうたけ	80.00	8.00	19		ひらたけ、水煮缶詰	0.01	0.00	15
08011	生しいたけ	0.23	0.02	2,11,20,15		ふくろたけ、水煮缶詰	0.00	0.00	15
08013	乾しいたけ	0.04	0.04	7,11,20,15	08028	生まいたけ	0.00	0.00	15
	しいたけ、つくだ煮	0.11	0.07	15	08031	生マッシュルーム	1.25	0.08	5,11,15
08016	ぶなしめじ、生	0.35	0.03	2	08033	マッシュルーム、水煮缶詰	0.00	0.00	15
08018	ほんしめじ、生	0.01	0.00	15	08034	まつたけ	0.09	0.01	15
08019	たもぎたけ、生	0.01	0.00	15	08035	まつたけ、水煮缶詰	0.03	0.00	15
08020	生なめこ	0.00	0.00	15					

表10 藻類のセレン濃度

報告食品41, 5訂食品33

5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号
09001	素干あおさ	0.55	0.46	15	09023	こんぶ、つくだ煮	0.08	0.04	15
09002	素干あおのり	0.47	0.43	15		こんぶ、昆布巻	0.08	0.03	15
09003	干あまのり	0.07	0.06	15		こんぶ	0.58	0.53	2,3,7,1
09004	焼のり	0.19	0.19	7,11,15		海藻類(昆布)	0.90	0.81	2
09005	味付けのり	0.00	0.10	15	09024	ずいぜんじのり	0.61	0.54	15
	あまのり	0.11	0.10	2,1	09026	ところてん	0.00	0.00	15
	生のり	0.99	0.00	20	09028	寒天	0.15	0.00	15
09006	蒸し干しあらめ	0.22	0.20	15	09029	赤とさかり	0.00	0.00	15
09007	素干いわのり	0.52	0.45	15	09030	青とさかり	0.05	0.00	15
09008	素干えごのり	0.00	0.00	15	09031	干ひじき	0.27	0.24	2,7,20,15
09009	おきゅうと	0.01	0.00	15	09033	ひとえぐぎ、つくだ煮	0.11	0.05	15
	おごのり	0.03	0.00	15		生ふのり	0.03	0.00	15
09011	素干かわのり	0.24	0.21	15	09035	素干まつも	0.44	0.38	15
09015	素干ながこんぶ	0.00	0.00	15	09039	生わかめ	0.22	0.02	7,20,15
09016	素干ほぞめこんぶ	0.34	0.30	15	09040	素干乾燥わかめ	0.25	0.22	11,15
09017	素干まこんぶ	0.15	0.14	15	09042	板乾燥わかめ	0.43	0.37	15
09018	素干みつしこんぶ	0.29	0.26	15		灰干しわかめ、乾燥	0.02	0.00	15
09019	素干りしりこんぶ	0.25	0.22	15	09045	湯通塩抜わかめ	0.04	0.00	15
09020	刻み昆布	0.17	0.14	15	09046	湯通し塩蔵塩抜くきわかめ	0.36	0.03	15
09021	削り昆布	0.36	0.27	15	09047	めかぶわかめ、生	0.20	0.18	15
09022	塩昆布	0.19	0.14	15					

表 11 魚介類のセレン濃度

報告食品296, 5訂食品235

5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>μg/g</sub> 固形物量	Se <sub>μg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
10001	あいなめ、生	0.00	0.00	15	10094	かつお、角煮	4.70	2.75	15
10002	あこうだい、生	0.57	0.12	15	10095	かつお、塩辛	1.50	0.41	15
10003	まあじ、生	1.01	0.26	7,15	10096	かつお、フレーク缶詰	2.16	1.10	15,1
10006	まあじ、生開干	0.44	0.14	15	10097	かつお、フレーク油付缶詰	1.30	0.58	15
10015	あなご、生	0.57	0.16	15		かつお、味付け缶詰	4.30	1.47	15
	あさひだい、生	0.83	0.18	15	10098	かます、生	0.30	0.08	15
10018	あまだい、生	0.63	0.15	15	10100	まがれい、生	0.31	0.07	15
10021	天然あゆ、生	0.62	0.14	15	10104	子持ちがれい、生	0.58	0.16	15
10023	天然あゆ内臓、生	1.20	0.38	15	10106	干しがれい	0.76	0.19	15
10025	養殖あゆ、生	0.52	0.15	15	10108	かんばち、生	1.84	0.49	15,18
10027	養殖あゆ内臓、生	0.00	0.00	15	10109	きす、生	0.94	0.20	7,15
10029	うるか	1.10	0.44	15	10110	きちじ、生	0.98	0.35	15
10031	あんこう、生	0.71	0.10	15	10111	きびなご、生	0.68	0.15	15
10032	あんこうきも、生	1.50	0.82	15	10112	きびなご、調味干し	6.50	4.41	15
10033	いかなご、生	1.30	0.34	15	10115	ぎんだら、生	4.90	1.54	15
10034	いかなご、煮干し	2.10	1.30	15	10116	きんめだい、生	1.60	0.45	15
10035	いかなご、つくだ煮	2.60	1.90	15	10117	ぐち、生	0.42	0.08	15
10036	いかなご、あめ煮	3.60	2.59	15	10119	こい養殖、生	0.46	0.13	15
10037	いさき、生	0.62	0.15	15	10121	こい養殖内臓、生	0.61	0.23	15
	いしもち、生	1.09	0.27	11	10122	こち、生	0.68	0.17	15
10039	いとよりだい、生	0.61	0.13	15	10124	このしろ、生	0.58	0.17	15
10041	いほだい、生	0.61	0.16	15	10125	このしろ、甘酢漬	1.30	0.50	15
10042	うるめいわし、生	0.97	0.27	15	10128	からふとます、塩	0.53	0.19	15
10043	うるめいわし、丸干し	9.80	5.87	15	10129	からふとます、水煮缶詰	0.70	0.21	15
10044	かたくちいわし、生	0.50	0.16	15	10130	銀ざけ養殖、生	1.55	0.53	7,11,20,15
10045	かたくちいわし、煮干し	8.02	6.76	2,15	10131	銀ざけ養殖、焼き	2.50	1.08	20,19
10046	かたくちいわし、田作り	4.70	4.00	15		さげ、小型	0.44	0.15	1
10047	まいわし、生	0.52	0.19	15		ほんます、生	0.62	0.18	15
10049	まいわし、焼き	1.87	0.79	20	10137	新巻き、生	0.81	0.27	15
10051	まいわし、生干し	3.20	1.29	15	10139	塩ざけ	0.67	0.24	15
10052	まいわし、丸干し	29.00	13.17	15	10141	すじこ	2.90	1.57	15
	いわし	4.77	1.70	2,20	10146	にじます海面養殖、生	0.36	0.13	15
	いわし、干物	3.58	1.63	1		さげ、燻製 温くん	0.61	0.22	15
10053	めざし、生	5.80	2.38	15		さげ、燻製 冷くん	0.00	0.00	15
10055	しらす干し、微乾	2.10	0.63	15	10154	まさば、生	0.92	0.31	7,15
10057	たたまいわし	2.90	2.59	15	10157	さば節	5.30	4.53	15
10058	かたくちいわし、みりん干し	5.60	4.56	15	10161	塩ざけ	0.57	0.29	15
10059	まいわし、みりん干し	4.90	3.26	15	10162	さば、開き干し	0.43	0.18	15
10061	いわし、味付缶詰	1.40	0.57	15	10163	しめさば	1.70	0.84	15
10063	いわし、油漬缶詰	2.00	1.08	15	10164	さば、水煮缶詰	3.40	1.16	15
	いわし、缶詰	2.31	0.78	1	10165	さば、ミソ煮缶詰	1.50	0.59	15
10066	うぐい、生	0.36	0.08	15	10167	あぶらつものざめ、生	0.00	0.00	15
10067	うなぎ養殖、生	0.40	0.15	15	10170	さより、生	0.57	0.13	15
10068	うなぎ肝、生	2.70	0.62	15	10171	さわら、生	0.69	0.22	15,18
10069	うなぎ、白焼き	0.56	0.27	15		さわら、胃		1.10	4
10070	うなぎ、蒲焼	1.00	0.50	11,15		さわら、皮 背部		0.48	4
10071	うまづらはぎ、生	4.20	0.83	15		さわら、皮 腹部		0.42	4
10072	うまづらはぎ、味付開干	2.50	1.96	15		さわら、肝臓		2.70	4
10073	えい、生	0.00	0.00	15		さわら、筋内臓 血合肉		0.79	4
10074	えぞ、生	0.62	0.14	15		さわら、筋内臓 普通肉		0.39	4
10075	おいかわ、生	0.54	0.14	15		さわら、心臓		2.60	4
10080	かじか、生	1.55	0.37	15,18		さわら、腎臓		3.70	4
10082	かじか、つくだ煮	2.50	1.91	15		さわら、腸		4.70	4
10083	黒かじき、生	0.85	0.21	15		さわら、脾臓		3.80	4
	かつお、肝脂質	4.40	1.57	15		さわら、卵巣		0.71	4
	かつお、血合内臓脂質	1.75	0.63	6	10173	さんま、生	0.50	0.22	15
	かつお、普通内臓脂質	0.01	0.01	6		さんま、焼	0.47	0.18	15
	かつお、筋肉	0.35	0.12	6	10175	さんま、開き干し	0.66	0.27	15
	かつお、胃	1.70	0.63	8	10176	さんま、みりん干し	3.20	2.40	15
	かつお、皮 背部	0.65	0.24	4	10177	さんま、味付缶詰	3.10	1.43	15
	かつお皮 腹部	0.53	0.19	4	10178	さんま、蒲焼缶詰	1.90	0.82	15
	かつお、肝臓	9.20	3.44	4	10179	しいら、生	2.29	0.56	15,18
	かつお、筋内臓 血合肉	3.25	1.18	4	10180	ししやも生干、生	1.00	0.32	15
	かつお、筋内臓 普通肉	0.47	0.17	4	10181	ししやも生干し、焼き	1.00	0.31	15
	かつお、心臓	3.40	1.24	4	10184	したびらめ、生	0.53	0.12	15
	かつお、腎臓	2.40	0.87	4	10186	しらうお、生	0.92	0.16	15
	かつお、腸	1.90	0.69	4	10187	シルバー、生	0.54	0.15	15
	かつお、脾臓	2.40	0.87	4	10188	すずき、生	0.46	0.12	15
	かつお、卵巣	2.40	0.87	4		すずき、筋肉		0.34	8
10086	かつお、生春獲り	1.30	0.36	4	10189	きだひ、生	0.42	0.10	15
10089	なまり	4.20	1.39	15	10190	くろだひ、生	0.52	0.15	15
10090	なまり節	6.52	2.69	15,1	10193	養殖まだい、生	0.66	0.22	15
10091	かつお節	1.97	1.67	2,11,15,1		まだい、普通内臓脂質		0.06	6
10093	削り節つくだ煮	6.80	4.35	15		まだい、筋肉		0.27	8



山本・沖田・蛭田・紺野：食品中のセレン濃度（1）

5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号
	ひげだい	0.80	0.27	18	10298	たいらがい貝柱、生	0.00	0.00	15
	えらぶち(ぶだい)	0.50	0.17	18	10299	たにし、生	1.10	0.23	15
10198	たちうお、生	0.30	0.12	15	10300	つぶ、生	0.52	0.11	15
10201	すけとうだら、すきみだら	0.71	0.44	15	10301	とこぶし、生	0.00	0.00	15
10202	たらこ、生	2.65	0.92	11, 15	10303	とりがいの斧足、生	0.44	0.09	15
10204	からしめんたいこ	3.47	1.16	11	10304	ばいがい、生	0.88	0.19	15
10205	まだら、生	0.38	0.07	15	10305	ぼかがい、生	0.00	0.00	15
10210	まだら、でんぶ	0.91	0.67	15	10306	はまぐり、生	0.78	0.09	15, 1
10212	てらびあ、生	0.33	0.09	15		はまぐり、味付け缶詰	0.90	0.45	15
10213	どじょう、生	1.40	0.29	15	10311	ほたてがいの、生	0.93	0.16	15
10215	とびうお、生	0.37	0.09	15	10313	ほたてがいの、貝柱	0.42	0.10	15
10217	にぎす、生	0.60	0.13	15	10314	ほたて貝柱、煮干し	1.50	1.24	15
10218	にしん、生	0.54	0.18	15	10315	ほたて貝柱、水煮缶詰	0.27	0.06	15
10219	身欠きにしん	0.90	0.35	15		ほたてがいの、味付け缶詰	1.40	0.49	15
10220	にしん、開き干し	1.30	0.52	15	10316	ほっきがいの、生	0.00	0.00	15
10222	かずのこ、生	2.18	0.74	2	10317	みるがいの水管、生	0.38	0.08	15
10224	かずのこ、塩蔵	0.00	0.00	15		もがいの、生	0.00	0.00	15
10225	はぜ、生	0.61	0.13	15	10318	もがいの、味付け缶詰	1.32	0.45	15, 1
10226	はぜ、つくだ煮	2.40	1.84	15		あがりにし、生		0.70	18
10228	はたはた、生	0.53	0.11	15		えび	2.52	0.60	7
10231	はも、生	0.93	0.27	15		えび、むきえび	0.44	0.11	11
10232	バラクラタ、生	0.56	0.15	15		えび、乾燥	0.91	0.69	18
10234	養殖ひらめ、生	0.98	0.23	15	10319	あまえび、生	0.72	0.16	15
10236	養殖とらふく、生	0.00	0.00	15	10320	いせえび、生	0.85	0.20	15
10238	ふな、生	0.42	0.09	15	10321	養殖くるまえび、生	0.61	0.15	11, 15
10240	ふな甘露煮	2.10	1.50	15	10325	さくらえび、煮干	11.00	8.87	15
10241	ぶり成魚、生	1.22	0.49	11	10326	さくらえび、煮干し	4.50	3.46	15
	天然ぶり、生	0.00	0.00	15	10327	大正えび、生	1.68	0.40	11
10243	養殖はまち、生	0.40	0.16	15	10328	しばえび、生	0.47	0.10	15
	はまち、生	1.05	0.41	11	10330	干しえび	6.50	4.93	15
10244	ほうほう、生	0.77	0.19	15	10331	えび、つくだ煮	2.50	1.71	15
10245	ホキ、生	0.81	0.16	15	10332	がざみ、生	1.70	0.29	15
10246	ほっけ、生	0.46	0.11	15	10333	毛がに、生	3.00	0.54	15
10247	ほっけ、塩	0.00	0.00	15	10335	ずわいがに、生	0.56	0.09	15
10248	ほっけ、開き干し	0.36	0.10	15	10337	ずわいがに、水煮缶詰	1.20	0.23	15
10249	ほら、生	0.46	0.12	15	10338	たらばがに、生	0.69	0.11	15
10250	ほら、からすみ	1.30	0.96	15	10340	たらばがに、水煮缶詰	0.35	0.08	15
10252	きはだまぐろ、生	1.60	0.42	15, 18		かに、缶詰	2.91	0.58	11
10253	ほんまぐろ、赤身	0.88	0.28	15	10345	するめいか、生	1.22	0.25	11, 15
10254	ほんまぐろ、脂身	0.68	0.32	15	10348	ほたるいか、生	1.00	0.17	15
10256	みなまぐろ、赤身	1.20	0.28	15	10353	するめ	1.94	1.55	15, 1
10257	みなまぐろ、脂身	0.87	0.43	15	10354	さきいか	1.50	1.10	15
10258	めじまぐろ、生	0.97	0.30	15	10355	いかくん製	1.10	0.62	15
	まぐろ、生	3.37	0.88	11	10356	切りいかあめ煮	2.10	1.62	15
10260	まぐろ、フレークライト缶詰	7.56	1.36	1	10357	いかあられ	1.10	0.81	15
10262	まぐろ、フレーク味付缶詰	1.60	0.55	15	10358	いか塩辛	1.30	0.43	15
10263	まぐろ、フレークライト油漬缶詰	1.90	0.78	15	10359	いか味付缶詰	0.60	0.20	15
10266	まながつお、生	0.00	0.00	15	10360	いいだこ、生	0.58	0.10	15
10267	みなみだら生	0.36	0.07	15	10361	まだこ、生	0.34	0.06	15
10268	むつ、生	0.35	0.11	15	10362	まだこ、ゆで	0.93	0.22	20
10271	めばる、生	1.03	0.23	7, 15		たこ	0.60	0.11	20, 1
10272	メルルーサ、生	0.60	0.11	15	10363	あみ、つくだ煮	1.90	1.24	15
10274	干しやつめ	0.82	0.70	15	10364	あみ、塩辛	1.80	0.65	15
10276	わかさぎ、生	1.00	0.18	15	10364	あみ、干しあみ	5.10	5.10	15
10277	わかさぎ、つくだ煮	1.70	1.37	15	10365	生うに	2.20	0.58	15
10278	わかさぎ、あめ煮	1.80	1.42	15	10366	粒うに	0.71	0.34	15
	チョタ	0.40	0.18	18	10367	練うに	0.62	0.29	15
	クサビ(ペラ)	0.27	0.18	18	10368	おきあみ、生	1.90	0.41	15
	フクロベ	0.40	0.18	18	10369	おきあみ、ゆで	1.80	0.36	15
	スパツ	0.17	0.18	18	10370	塩くらげ	0.00	0.00	15
	クロマツ	0.23	0.18	18	10371	しゃこ、ゆで	0.60	0.14	15
10279	あかがい、生	0.00	0.00	18	10372	なまこ、生	0.67	0.05	15
10281	あさり、生	0.86	0.08	15	10374	ほや、生	3.70	0.41	15
10282	あさり、つくだ煮	0.00	0.00	15	10375	ほや、塩辛	0.00	0.00	15
10283	あさり、水煮缶詰	3.80	1.02	15	10378	す巻きかまぼこ	0.40	0.10	15
10284	あさり、味付缶詰	2.10	0.69	15	10379	蒸しかまぼこ	0.84	0.22	15
10285	あわび、生	0.00	0.00	15	10380	焼抜きかまぼこ	0.80	0.22	15
10287	あわび、塩辛	15.00	4.13	15	10381	焼竹輪	0.41	0.12	19, 15, 1
10289	いがい、生	1.30	0.22	15	10384	なると	0.51	0.11	7, 15, 1
10292	かき養殖、生	1.63	0.24	7, 11, 15	10385	はんべん	0.44	0.11	15, 1
10294	かき、くん製油漬缶詰	5.90	2.88	15	10386	さつま揚げ	0.33	0.11	9, 15
10295	さざえ、生	0.00	0.00	15	10387	魚肉ハム	1.20	0.41	15
	さざえ、味付け缶詰	1.80	0.63	15	10388	魚肉ソーセージ	0.67	0.23	15
10297	しじみ、生	0.41	0.05	15		梅焼き	0.00	0.00	15

表 12 肉類のセレン濃度

報告食品162, 5訂食品127

5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号
11001	いのしし	0.36	0.14	15		豚、もも	0.58	0.19	11
	うさぎ、家うさぎ	0.31	0.09	15	11130	大型豚、モモ脂付	0.20	0.06	15
	うさぎ、野うさぎ	0.22	0.06	15	11131	大型豚、モモ脂無	0.40	0.12	15
11004	和牛、肩脂身	0.28	0.12	15	11136	大型豚、ソトモモ脂付	0.25	0.09	15
11005	和牛、肩脂肪無	0.36	0.14	15	11137	大型豚、ソトモモ脂無	0.27	0.09	15
11008	和牛、肩ロース脂身	0.34	0.18	15	11140	大型豚、ヒレ赤肉	0.29	0.08	15
11009	和牛、肩ロース脂無	0.34	0.17	15		豚、スライス	0.62	0.22	5
11011	和牛、リブロース脂付	0.24	0.14	15		豚、こま切り	0.30	0.10	11
11012	和牛、リブロース脂無	0.28	0.16	15		豚	0.30	0.12	16
11015	和牛、サーロイン脂付	0.00	0.00	15	11163	豚ひき肉	0.70	0.24	11, 20, 15
11016	和牛、サーロイン脂無	0.21	0.12	15		豚、赤身ひき肉	0.56	0.19	11
11018	和牛、ばら脂付	0.00	0.00	15		豚ひき肉、ゆで	0.75	0.34	20
	和牛、ばら脂身無	0.29	0.11	15	11164	豚、舌	0.49	0.16	15
11019	和牛、モモ脂付	0.20	0.08	15	11165	豚、心臓	0.60	0.15	15
11020	和牛、モモ脂無	0.26	0.09	15	11166	豚、肝臓	0.82	0.23	15, 1
11023	和牛、ソトモモ脂付	0.32	0.13	15	11167	豚、じん臓	3.97	0.83	5, 15, 1
11024	和牛、ソトモモ脂無	0.00	0.00	15	11168	豚、胃	0.40	0.09	15
11026	和牛、ランプ脂付	0.00	0.00	15	11172	豚、豚足ゆで	0.60	0.22	7, 15
11027	和牛、ランプ脂無	0.20	0.09	15	11174	骨付きハム	0.39	0.14	15
11029	和牛、ヒレ赤肉	0.39	0.14	15	11175	ボンレスハム	0.00	0.00	15
	和牛	0.39	0.19	7, 16	11176	ロースハム	0.09	0.03	11, 15
	和牛、赤身	0.65	0.26	5, 11	11177	ショルダーハム	0.00	0.00	15
11030	乳肥牛、肩脂付	0.00	0.00	15	11178	プレスハム	0.28	0.07	15
11031	乳肥牛、肩脂無	0.00	0.00	15	11179	混合プレスハム	0.72	0.17	15
11034	乳肥牛、肩ロース脂付	0.22	0.10	15	11180	チョップドハム	0.02	0.01	11, 15
11035	乳肥牛、肩ロース脂無	0.24	0.10	15	11181	生ハム促成	0.43	0.19	20
11037	乳肥牛、リブロース脂付	0.30	0.16	15		ハム焼き	1.98	0.79	20
11040	乳肥牛、リブロース脂無	0.00	0.00	15	11183	ベーコン	0.14	0.08	11, 15
11043	乳肥牛、サーロイン脂付	0.00	0.00	15	11184	ベーコン/ロース	0.97	0.36	15
11044	乳肥牛、サーロイン脂無	0.34	0.14	15	11185	ベーコン/ショルダー	0.75	0.26	15
11046	乳肥牛、ばら脂付	0.27	0.15	15	11186	ウインナーソーセージ	0.69	0.32	11, 15
	乳肥牛、ばら脂無	0.00	0.00	15	11187	セミドライソーセージ	1.30	0.66	15
11047	乳肥牛、モモ脂付	0.25	0.09	15	11188	ドライソーセージ	0.00	0.00	15
11048	乳肥牛、モモ脂無	0.20	0.06	15	11189	フランクフルトソーセージ	0.00	0.00	15
11053	乳肥牛、ソトモモ脂身付	0.00	0.00	15	11190	ポロニアソーセージ	0.00	0.00	15
11054	乳肥牛、ソトモモ脂無	0.00	0.00	15	11193	混合ソーセージ	0.91	0.38	15
11056	乳肥牛、ランプ脂付	1.60	0.61	15	11194	生ソーセージ	1.92	0.77	20
11057	乳肥牛、ランプ脂無	1.50	0.53	15		焼きソーセージ	0.40	0.40	20
11059	乳肥牛、ヒレ赤肉	0.23	0.08	15	11195	焼き豚	0.48	0.17	11, 15
11060	輸入牛、肩脂付	0.22	0.07	15	11196	レバペースト	4.40	2.38	15
11061	輸入牛、肩脂無	0.22	0.06	15	11198	ゼラチン	1.00	0.89	15
11064	輸入牛、肩ロース脂付	0.00	0.00	15	11199	マトン、ロース脂付	0.60	0.21	15
11065	輸入牛、肩ロース脂無	0.00	0.00	15	11201	ラム、肩脂付	3.00	1.06	15
11067	輸入牛、リブロース脂付	0.52	0.20	15	11202	ラム、ロース脂付	0.00	0.00	15
11068	輸入牛、リブロース脂無	0.41	0.16	15	11203	ラム、モモ脂付	0.00	0.00	15
11071	輸入牛、サーロイン脂付	0.21	0.09	15		めんよう、スライス	0.51	0.18	7
11072	輸入牛、サーロイン脂無	0.00	0.00	15		めんよう	0.04	0.01	16
11074	輸入牛、ばら脂付	0.26	0.13	15		かも、まがも	0.28	0.08	15
	輸入牛、ばら脂身無	0.32	0.15	15		かも、こがも	0.57	0.16	15
11075	輸入牛、モモ脂付	0.00	0.00	15	11209	きじ、皮なし	0.91	0.23	15
11076	輸入牛、モモ脂無	0.00	0.00	15	11211	すずめ、骨・皮つき	1.90	0.53	15
11079	輸入牛、ソトモモ脂身	0.62	0.21	15	11212	成鶏、手羽皮肉	0.31	0.11	11, 15
11080	輸入牛、ソトモモ脂無	1.00	0.32	15	11213	成鶏、むね肉、皮つき、生	0.30	0.11	15
11085	輸入牛、ヒレ赤身	0.00	0.00	15	11214	成鶏、むね肉、皮なし、生	0.32	0.09	15
	輸入牛	0.20	0.10	16	11215	成鶏、モモ皮つき肉	0.43	0.16	15
11089	牛、ひき肉	0.10	0.04	20, 15	11216	成鶏、モモ肉	0.31	0.09	15
	牛、ひき肉 ゆで	0.11	0.05	20	11217	成鶏、ささ身	0.46	0.12	15
11090	牛、舌	0.30	0.11	15	11218	若鶏、手羽皮肉	0.17	0.06	15
11091	牛、心臓	0.57	0.14	15	11219	若鶏、むね皮肉	0.22	0.07	15
11092	牛、肝臓	1.51	0.43	5	11220	若鶏、むね肉	0.30	0.07	15
11093	牛、じん臓	1.00	0.24	15, 1	11221	若鶏、モモ皮肉	0.35	0.11	15
	牛、胃腸	0.23	0.08	15		若鶏、モモ 皮なし	0.25	0.06	15
11103	牛、尾	0.27	0.16	15	11227	若鶏、ささ身	0.17	0.04	15
11104	ローストビーフ	0.43	0.15	15		鶏、若鶏	0.60	0.18	1
11105	コンビーフ缶詰	0.00	0.00	15		鶏、手羽先	0.53	0.18	15
11106	牛、味付け缶詰	0.42	0.15	15		鶏、むね	0.53	0.20	5, 11
	うずら	0.67	0.19	15		鶏、もも	0.54	0.20	11
11109	うま、赤肉	0.00	0.00	15		鶏、こま	0.57	0.20	15
11110	くじら、赤肉	0.00	0.00	15		鶏、ぶつ切り	0.49	0.17	11
11111	くじら、うねす	1.10	0.48	15	11230	鶏、ひき肉	0.58	0.17	11, 15
	くじら、味付け缶詰	0.62	0.26	15	11231	鶏、心臓	0.33	0.10	15
	くじら、尾肉	0.23	0.08	15	11232	鶏、肝臓	0.52	0.13	15
	くじら	0.51	0.13	1		鶏、腸	0.77	0.26	15
11115	大型豚、肩脂付	0.23	0.08	15	11233	鶏、筋胃	0.35	0.07	15
11116	大型豚、肩脂無	0.34	0.10	15	11234	鶏、皮むね	0.50	0.29	15
11119	大型豚、肩ロース脂付	0.28	0.10	15	11235	鶏、皮モモ	0.00	0.00	15
11120	大型豚、肩ロース脂無	0.23	0.08	15	11237	焼鳥、缶詰	0.49	0.18	15
11123	大型豚、ロース脂付	0.37	0.15	15	11238	ほと、皮肉	0.61	0.17	15
11126	大型豚、ロース脂無	0.36	0.18	15	11241	いなご、つくだ煮	0.00	0.00	15
11129	大型豚、ばら脂付	0.23	0.11	15	11242	かえる、肉	0.36	0.09	15
	豚、ばら脂身無	0.29	0.14	15	11244	はちの子、缶詰	0.00	0.00	15

表 13 卵類・乳類・油脂類のセレン濃度

報告食品 17・56・2, 5訂食品 15・37・1

5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se mg/g 固形物量	Se mg/g 食品湿重量	文献番号
12002	うずら、全卵	0.87	0.24	11, 15, 1		クリーム、普通脂肪	0.03	0.01	15
12003	うずら卵、水煮缶詰	0.62	0.17	15		クリーム、コーヒーホワイトナー	0.00	0.00	15
12004	鶏卵、生全卵	1.83	0.44	7, 11, 20, 15, 1		ヨーグルト	0.08	0.01	13, 11, 19
12005	鶏卵、ゆで全卵	3.48	0.85	20, 19	13025	全脂無糖ヨーグルト	0.03	0.00	15
12006	鶏卵、ボーチドエッグ	0.14	0.03	19	13026	脱脂加糖ヨーグルト	0.03	0.01	15
12008	鶏卵、加糖全卵	0.62	0.26	15		含脂加糖ヨーグルト	0.03	0.01	15
12009	鶏卵、乾燥全卵	2.80	2.67	15	13028	乳酸菌飲料	0.01	0.00	15
12010	鶏卵、生黄卵	0.96	0.50	5, 7, 11, 15	13029	殺菌乳酸菌飲料	0.01	0.01	15
12012	鶏卵、加糖黄卵	0.95	0.55	15	13030	非乳製乳酸菌飲料	0.00	0.00	15
12013	鶏卵、乾燥黄卵	2.80	2.71	15	13031	エダムチーズ	0.26	0.15	15
12014	鶏卵、生卵白	1.01	0.12	5, 7, 11, 15	13032	エメンタルチーズ	0.20	0.13	15
12016	鶏卵、乾燥卵白	3.10	2.88	15	13033	カテージチーズ	0.04	0.01	15
12017	たまご豆腐	0.15	0.02	15	13034	カマンベールチーズ	0.18	0.09	15
12019	だし巻きたまご	0.34	0.08	15	13035	クリームチーズ	0.03	0.01	15
12020	ピータン	0.38	0.13	15	13036	ゴーダチーズ	0.21	0.13	15
	あひる卵、全卵	0.66	0.19	15	13037	チェダーチーズ	0.20	0.13	15
	卵類	0.80	0.24	2	13038	バルメザンチーズ	0.31	0.26	15
	牛乳、生乳	0.03	0.00	15	13039	ブルーチーズ	0.20	0.11	15
13003	普通牛乳	0.17	0.02	13, 2, 5, 7, 9, 11, 19, 15, 1	13040	プロセスチーズ	0.17	0.09	15
13004	加工乳、濃厚	0.03	0.00	15		アメリカンチーズ	0.16	0.09	5
	牛乳、加工乳 普通	0.04	0.00	15		チーズ	0.18	0.10	20
13005	加工乳、低脂肪	0.04	0.00	15		粉チーズ	0.48	0.40	11
13006	脱脂乳	0.03	0.00	15	13041	チーズスプレッド	0.18	0.08	15
	コーヒー牛乳	0.30	0.04	13		チーズフード	0.28	0.22	15
13007	乳飲料、コーヒー	0.02	0.00	15	13042	高脂アイスクリーム	0.03	0.01	15
13008	乳飲料、フルーツ	0.01	0.00	15	13043	普脂アイスクリーム	0.41	0.16	13, 19, 15
13009	全脂粉乳	0.36	0.35	15	13044	アイスマルク	0.03	0.01	15
13010	脱脂粉乳	0.29	0.28	15	13045	普脂ラクトアイス	0.03	0.01	15
13011	調整粉乳	0.08	0.08	15	13046	低脂ラクトアイス	0.02	0.00	15
	スキムミルク、粉	0.10	0.10	5		アイスマックスパウダー	0.04	0.04	15
13012	無糖練乳	0.07	0.02	15	13047	ソフトクリーム	0.03	0.01	15
13013	加糖練乳	0.10	0.07	15	13048	カゼイン	0.00	0.00	15
	練乳、加糖脱脂	0.16	0.11	15	13049	シャーベット	0.00	0.00	15
	クリーム、テーブル	0.02	0.01	5	13051	人乳	0.01	0.00	15
	生クリーム	0.08	0.04	11	13053	サワークリーム	0.39	0.18	11
	クリーム、高脂肪	0.02	0.01	15	14006	サラダ油	0.08	0.08	2
	クリーム、脂肪置換 高脂肪	0.02	0.01	15		バター	0.21	0.18	20, 15
	クリーム、脂肪置換 普通脂肪	0.00	0.00	15					

表14 菓子類のセレン濃度

報告食品114, 5訂食品104

5訂番号	食品名	Se μg/g 固形物量	Se μg/g 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se μg/g 固形物量	Se μg/g 食品湿重量	文献番号
15001	甘納豆あずき	0.02	0.01	15	15060	塩せんべい	0.03	0.03	15
15004	あん入り生八つ橋	0.01	0.01	15	15061	衛生ボーロ	0.02	0.02	15
15005	今川焼き	0.00	0.00	15	15062	そばボーロ	0.02	0.02	15
15006	ういろう	0.01	0.00	15	15063	松風	0.02	0.02	15
15007	うぐいすもち	0.01	0.01	15	15065	八つ橋	0.02	0.02	15
15008	かしわもち	0.01	0.01	15	15066	らくがん	0.01	0.01	15
15009	カステラ	0.39	0.29	20, 15	15067	麦らくがん	0.00	0.00	15
15010	かのこ	0.02	0.01	15	15068	もろこしらくがん	0.02	0.02	15
15011	かるかん	0.01	0.01	15	15069	あんパン	0.03	0.02	15
15012	きび団子	0.00	0.00	15	15070	クリームパン	0.13	0.08	11, 15
15013	ぎゅうひ	0.01	0.01	15	15071	ジャムパン	0.04	0.03	15
15015	きんぎょく糖	0.00	0.00	15	15072	チョココロネ	0.03	0.02	15
15016	きんつば	0.02	0.01	15	15073	シュークリーム	0.04	0.02	15
15017	草もち	0.01	0.01	15		カップケーキ	0.05	0.04	15
15018	くし団子あん	0.01	0.01	15	15075	ショートケーキ	0.03	0.02	15
15019	くし団子しょうゆ	0.01	0.00	15	15076	デニッシュペストリー	0.05	0.04	15
15020	げっぺい	0.03	0.02	15	15077	イーストドーナツ	0.04	0.03	15
15021	関東風桜もち	0.01	0.01	15	15078	ケーキードーナツ	0.02	0.02	15
15022	関西風桜もち	0.01	0.01	15	15080	アップルパイ	0.15	0.08	13, 15
15023	大福餅	0.02	0.01	15	15081	ミートパイ	0.04	0.03	15
15024	タルト	0.02	0.01	15	15083	ホットケーキ	0.04	0.02	15
15025	ちまき	0.00	0.00	15	15084	カスタードワッフル	0.04	0.02	15
15026	ちやつう	0.04	0.03	15	15086	カスタードブディング	0.02	0.00	19, 15
15027	どら焼き	0.01	0.01	15	15089	ミルクゼリー	0.03	0.01	15
15028	ねりきり	0.02	0.01	15		ゼリー	0.01	0.00	19, 19, 15
15029	カステラまんじゅう	0.03	0.02	15	15091	ババロア	0.03	0.01	15
15030	くずまんじゅう	0.02	0.01	15	15092	ウエハース	0.04	0.04	15
15031	くりまんじゅう	0.02	0.02	15	15093	オイルスプレークラッカー	0.09	0.09	15
15032	とうまんじゅう	0.02	0.01	15	15094	ソーダクラッカー	0.04	0.04	15
15033	蒸しまんじゅう	0.01	0.01	15	15095	サブレ	0.03	0.03	15
15034	あんまん	0.03	0.02	15	15096	バフパイ	0.05	0.05	15
15035	肉まん	0.05	0.03	15	15097	ハードビスケット	0.04	0.04	15
15036	もなか	0.01	0.01	15		クッキービスケット	0.02	0.02	15
15037	ゆべし	0.02	0.02	15	15098	ソフトビスケット	0.02	0.02	15
15038	練りようかん	0.01	0.01	15	15100	ロシアケーキ	0.05	0.05	15
15039	水ようかん	0.01	0.00	15	15101	小麦粉あられ	0.05	0.05	15
15040	蒸しようかん	0.02	0.01	15	15102	コーンスナック	0.04	0.04	15
15041	あめ玉	0.00	0.00	11, 15		カール	0.15	0.15	13
15042	芋かりんとう	0.04	0.04	15	15103	ポテトチップス	0.03	0.03	15
15043	おこし	0.02	0.02	15	15105	キャラメル	0.03	0.03	15
15044	おのろけ豆	0.00	0.00	15	15106	錠菓	0.01	0.01	15
15045	かりんとう黒	0.06	0.06	15	15107	ゼリーキャンディー	0.01	0.01	15
15046	かりんとう白	0.07	0.07	15	15108	ゼリービーンズ	0.00	0.00	15
	源平豆	0.04	0.04	15	15109	チャイナマーブル	0.00	0.00	15
15047	ごかぼう	0.03	0.03	15	15110	ドロップ	0.00	0.00	15
15049	かわらせんべい	0.04	0.04	15	15111	バタースカッチ	0.03	0.03	15
15050	巻きせんべい	0.01	0.01	15	15112	ブリットル	0.04	0.04	15
15051	南部せんべいごま	0.10	0.10	15	15113	マシュマロ	0.01	0.01	15
15052	南部せんべいピーナツ	0.05	0.05	15		チョコフレーク	0.09	0.09	13
15053	しおがま	0.07	0.06	15		チョコレート菓子	0.07	0.07	15
15054	中華風クッキー	0.01	0.01	15	15116	ミルクチョコレート	1.00	0.99	15
15055	罐あられ関東風	0.01	0.01	15		チョコレート	0.04	0.04	15
15056	罐あられ関西風	0.02	0.02	15		スイートチョコレート	0.10	0.10	15
15057	揚げせんべい	0.09	0.09	15	15117	マロングラッセ	0.01	0.01	15
15058	甘辛せんべい	0.00	0.00	15	15118	板ガム	0.03	0.03	15
15059	あられ	0.02	0.02	2, 15	15119	糖衣ガム	0.02	0.02	15
	せんべい	0.04	0.04	11	15120	風船ガム	0.03	0.03	15

表15 嗜好飲料類のセレン濃度

報告食品59, 5訂食品37

5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
16003	清酒本醸造酒	0.00	0.00	15		芽茶、茶葉	0.20	0.19	10
16004	清酒吟醸酒	0.00	0.00	15		茶	0.03	0.03	11, 15
16005	清酒純米吟醸酒	0.00	0.00	15	16041	玄米茶、浸出液	0.15	0.00	15
16006	淡色ビール	0.03	0.00	11, 15		ウーロン茶、茶葉	0.75	0.00	13, 10
16007	黒ビール	0.00	0.00	15	16042	ウーロン茶、浸出液	0.43	0.00	15
16010	白ブドウ酒	0.00	0.00	15		ジャスミン茶、茶葉	0.11	0.10	10
16011	赤ブドウ酒	0.00	0.00	11, 15		プーアル茶、抽出液	0.50	0.00	13
16022	梅酒	0.00	0.00	15	16044	紅茶、茶葉	0.33	0.00	13
16023	合成清酒	0.00	0.00	11, 15		紅茶、茶葉 アッサム	0.27	0.25	10
16024	白酒	0.01	0.01	15		紅茶、茶葉 キーマム	0.31	0.29	10
16025	本みりん	0.00	0.00	15		紅茶、茶葉 セイロン	0.18	0.17	10
16026	本直みりん	0.00	0.00	15		紅茶、茶葉 ダージリン	0.18	0.17	10
16027	薬味酒	0.00	0.00	15		紅茶、茶葉 ニルギリ	0.13	0.12	10
	キュラソー、オレンジ	0.00	0.00	15	16044	紅茶、浸出液	0.08	0.00	15
	キュラソー、ホワイト	0.00	0.00	15		紅茶、抽出液 セイロン	0.00	0.00	10
16029	スイートワイン	0.01	0.00	15		コーヒー、いり豆	0.00	0.00	15
16030	ペパーミント	0.00	0.00	15		コーヒー、インスタント粉	1.80	1.73	20
	ベルモット、イタリアン	0.00	0.00	15	16046	コーヒー、インスタント	0.06	0.06	15
	ベルモット、フレンチ	0.00	0.00	15	16047	カフェオレ	0.02	0.00	19
16033	玉露、茶	0.39	0.38	10	16047	コーヒー飲料	0.01	0.00	15
16034	玉露、浸出液	0.13	0.00	15	16048	ビュアココア	0.17	0.16	15
16035	抹茶	0.98	0.93	10	16049	ミルクココア	0.04	0.04	15
16036	せん茶、茶葉	0.29	0.28	7, 10	16050	甘酒	0.00	0.00	15
16037	せん茶、浸出液	0.04	0.00	7, 10, 15	16051	昆布茶	0.00	0.00	15
	抹茶、抽出液	0.16	0.00	15	16052	果実茶飲料	0.00	0.00	11, 15
	抹茶、茶葉	0.02	0.02	10	16053	コーラ	0.00	0.00	15
16038	かまじり茶、浸出液	0.13	0.00	15	16054	サイダー	0.00	0.00	11, 15
16039	番茶、浸出液	0.21	0.00	15		麦茶(粒)	0.19	0.02	13, 15
	ほうじ茶、茶葉	0.54	0.52	10, 15		粉末清涼飲料	0.00	0.00	15
16040	ほうじ茶、浸出液	0.18	0.00	10					

表16 調味料及び香辛料類のセレン濃度

報告食品79, 5訂食品37

5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
17001	ウスターソース	0.01	0.00	11, 15	17046	赤色辛みそ	0.00	0.00	15
17002	中濃ソース	0.02	0.01	15	17047	麦みそ	0.00	0.00	15
17003	濃厚ソース	0.00	0.00	15	17048	豆みそ	0.06	0.03	15
17007	こいくちしょうゆ	0.05	0.02	15	17051	カレーウ	0.08	0.08	11, 15
17008	うすくちしょうゆ	0.06	0.02	15	17052	ハヤシルウ	0.00	0.00	15
17009	たまりしょうゆ	0.03	0.01	15	17053	清酒酒かす	0.01	0.00	15
17010	さいしこみしょうゆ	0.00	0.00	15	17053	みりん酒かす	0.02	0.01	15
17011	しろしょうゆ	0.00	0.00	15	17055	オールスパイス粉	0.16	0.15	15
	しょうゆ	0.20	0.07	11	17056	オニオンパウダー	0.12	0.11	15
17012	食塩	0.00	0.00	15	17057	粉からし	1.22	1.11	7, 11, 15
17013	並塩	0.00	0.00	15	17058	練りからし	0.27	0.30	11, 15
17015	穀物酢	0.00	0.00	15	17061	カレー粉	0.32	0.30	11, 15
17016	米酢	0.00	0.00	15	17062	クローブ粉	0.19	0.18	15
	食酢	0.00	0.00	11	17063	黒こしょう	0.06	0.05	7, 15
	果実酢	0.00	0.00	15	17064	白こしょう	0.48	0.42	11, 15
17023	煮干しだし	0.01	0.00	7		こしょう	0.00	0.00	11
	だしの素だし汁	0.00	0.00	11	17066	粉さんしょう	0.13	0.12	15
	出し汁	0.04	0.00	19	17067	シナモン粉	0.16	0.14	15
	和風だし	21.71	0.15	11	17068	しょうが粉	0.14	0.13	15
17025	中華だし	1.09	0.02	11		練りジンジャー	0.00	0.00	15
17027	固形コンソメ	0.00	0.00	15	17070	セージ粉	0.70	0.64	15
	スパゲッティシーズニング	0.16	0.16	11	17071	タイム粉	1.20	1.08	15
17028	顆粒風味調味料	0.00	0.00	15	17072	チリパウダー	0.15	0.14	15
	めんつゆ	0.00	0.00	19, 15		チリソース	0.00	0.00	15
17032	マーボー豆腐の素	0.01	0.00	15	17073	粉とうがらし	0.13	0.13	15
17033	調味ソースミートソース	0.03	0.01	9, 15	17074	ナツメグ粉	0.08	0.07	15
17034	トマトピューレ	0.00	0.00	11, 15	17075	ガーリックパウダー	0.07	0.07	15
17035	トマトペースト	0.00	0.00	15	17076	おろしにんにく	0.00	0.00	11
17036	トマトケチャップ	0.00	0.00	11, 15		ガーリックペースト	0.00	0.00	15
17037	トマトソース	0.02	0.00	15	17079	パプリカ粉	0.29	0.26	15
17038	ペッパーソース	0.02	0.00	15	17080	わさび粉からし粉入り	0.26	0.25	15
17040	フレンチドレッシング	0.63	0.33	20		純粉わさび	0.15	0.14	15
	フレンチドレッシング乳化型	0.00	0.00	15	17081	練りわさび	0.00	0.00	15
	フレンチドレッシング分離型	0.00	0.00	15	17083	パン酵母乾燥	0.00	0.00	15
17042	マヨネーズ全卵型	0.01	0.01	15		酵母、生	0.00	0.00	15
	マヨネーズブレッド	0.03	0.02	15		トルラ酵母	0.08	0.08	15
17043	マヨネーズ黄卵型	0.02	0.02	15		朝鮮人参、乾燥	0.21	0.20	11
17045	味噌	0.05	0.03	7, 11, 12, 20, 14		藍藻	0.12	0.12	2
17044	甘みそ	0.04	0.02	15		培養クロレラ	0.08	0.08	2
17045	淡色辛みそ	0.06	0.03	15					

表17 調理加工食品類のセレン濃度

報告食品10, 5訂食品10

5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号	5訂番号	食品名	Se <sub>mg/g</sub> 固形物量	Se <sub>mg/g</sub> 食品湿重量	文献番号
18004	コーンクリームスープ、粉末	0	0.00	15	18011	ビーフシチュー、レトルト	0.01	0.00	15
18005	コーンクリームスープ、レトルト	0.02	0.00	15	18012	シュウマイ、冷凍	0.04	0.02	15
18006	コロケクリームフライ用、冷凍	0.03	0.01	15	18013	ハンバーグ、冷凍	0.06	0.02	15
18007	コロケポテトフライ用、冷凍	0.03	0.01	15	18015	ミートボール、冷凍	0.03	0.01	15
18009	エビフライ、冷凍	0.04	0.01	15	18016	メンチカツ、冷凍	0.04	0.02	15

## 引用文献

- 1 鈴木助治ら：有害性元素に関する衛生科学的研究（第2報）食品、土壌及び水中のセレン含有量について、東京衛研年報、22、153～158（1970）。
- 2 安本教傳・岩美公和・吉田宗弘・満田久輝：食品中のセレン含量と日本人のセレン摂取状況、栄養と食糧、29(9)、511～515（1976）。
- 3 後藤たへ、藤野正子：食品中のセレンの定量法とその含有量 栄養と食糧、20(4) 59～61（1976）。
- 4 板野一臣・佐々木清司・岡村一弘・立川涼：海洋生物中のセレンウムと水銀（第一報）、食品衛生学雑誌、18(6)、547～552（1978）。
- 5 安本教傳・岩美公和・吉田宗弘・満田久輝：日本人のセレン摂取状況と各種セレン化合物の利用率、鈴木継美・井村伸正・鈴木庄亮編、「中毒学と栄養学」、篠原出版、pp158～170（1978）。
- 6 板野一臣、佐々木清司、明橋八郎：カツオ、マダイの筋中および肝中におけるセレンウムと水銀分布、食品衛生学雑誌、20(5)、299～306（1979）。
- 7 野田克彦・平井昭司・檀原宏：放射化分析法による食品中セレン含量の測定、栄養と食糧、33(2)、93～99（1980）。
- 8 板野一臣・佐々木清司・明橋八郎：魚肉筋原繊維中の水銀とセレン分布、食品衛生学雑誌、23(2)、184～190（1981）。
- 9 西野茂幸ら：札幌市における学校給食中の無機質含有量について、日本公衆衛生学雑誌、31(1)、43～47（1984）。
- 10 稲荷田萬里子・保屋野美智子・野崎正：放射化分析による茶（緑茶、紅茶、ジャスミン茶、ウーロン茶）中の微量元素の含有量について、日本栄養・食糧学会誌、37(2)、151～156（1984）。
- 11 鈴木継美ら：日本人のセレン摂取量—食材料・料理の実測値及び文献値による推定、日本栄養・食糧学雑誌、41(4)、91～102（1988）。
- 12 吉田宗弘・安本教傳：日本人の消費するコムギ、及びダイズ製品のセレン含量、日本栄養・食糧学会誌、41(4)、320～323（1988）。
- 13 山本玲子：食事からのセレン摂取量、尚綱女学院短期大学研究報告、35、177～184（1988）。
- 14 田主澄三・鈴木泰夫・西山敬太郎：穀類・豆類の加工による微量元素含有量の変動、日本栄養・食糧学雑誌、45(2)、155～162（1992）。
- 15 鈴木泰夫・田主澄三：食品の微量元素含量表、第一出版、2～169（1993）。
- 16 吉田宗弘ら：日本人のセレン摂取に及ぼす輸入食品の影響（会議録）、Biomedical Research on Trace Elements、5(3) 299～300（1994）。
- 17 蛭田あかね：運動負荷によるセレン出納への影響、尚綱女学院短期大学専攻科食物栄養専攻特別研究報告（1996）。
- 18 Suzuki, T., Yamamoto, R. et al.: Selenium and Mercury in Foodstuff from a Locality with Elevated Intake of Methylmercury, Bull. Environm. Contam. Toxicol., 24, 805～811（1980）。
- 19 菊池正之ら（仙台市衛生試験所）：食用きのこの金属濃度に関する調査研究、食品衛生学雑誌、25(6)、534～542（1984）。
- 20 紺野俊子ら：食品からの微量元素セレン（Se）の取り込み、尚綱女学院短期大学家政科家政専攻卒業論文（1994）。
- 21 科学技術庁資源調査会：「五訂食品成分表」、大蔵省印刷局（2000）。
- 22 健康・栄養情報研究会第：「6次改訂 日本人の栄養所要量 食事摂取基準」、第一出版（2000）。
- 23 第一出版編集部編：「厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準 [2005年版]」、184-188、（2005）。
- 24 Watkinson, J. H.: Fluorometric determination of selenium in biological material with 2,3-diaminonaphthalene., Anal Chem. 38(1) : 92-97（1966）。