

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
脂肪			
アーモンド、茹でて細切り	5,473	30	1,642
ローストアーモンド	6,650	30	1,995
アボカド	1,577	30	473
ホイップバター ^b	26,480	5	1,324
無塩ホイップバタースイートクリーム	23,340	5	1,167
生カシューナッツ	6,730	30	2,019
ローストカシューナッツ	9,807	30	2,942
生栗	2,723	30	817
ロースト栗 (オーブントースター350° F で 27 分間)	5,353	30	1,606
フィラデルフィアソフトクリームチーズ	10,883	30	3,265
フィラデルフィアオリジナルクリームチーズ	8,720	30	2,616
マーガリン	17,520	5	876
マヨネーズ	9,400	5	470
低脂肪マヨネーズ	2,200	5	110
オリーブ (5 g)	1,670	30	501
ピーナッツバター	7,517	30	2,255
無塩ローストピーナッツ	6,447	30	1,934
有塩殻付きローストピーナッツ	3,440	30	1,032
松の実	11,210	30	3,363
有塩ピスタチオ	380	30	114
カボチャの種	1,853	30	556
有塩ロースト大豆	1,670	30	501
ヒマワリの種	2,510	30	753
有塩ローストヒマワリの種	4,693	30	1,408
タルタルソース	247	15	37
ローストクルミ	7,887	30	2,366

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
脂肪、液体			
超低温殺菌クリーム	2,167	15	325
キャノーラオイル	9,020	5	451
コーン油	2,400	5	120
綿実油	8,520	5	426
オリーブオイル	11,900	5	595
エクストラバージンオリーブオイル	10,040	5	502
ピーナッツ油	11,440	5	572
ベニバナ油	3,020	5	151
ごま油	21,680	5	1084
ひまわり	3,940	5	197
ブルーチーズサラダドレッシング	273	15	41
シーザーサラダドレッシング	740	15	111
フレンチサラダドレッシング	113	15	17
イタリアンサラダドレッシング	273	15	41
サウザンアイランドサラダドレッシング	187	15	28
牛肉			
ボローニャソーセージ (牛)	1,631	90	1,468
コンビーフ	199	90	179
フランクフルト (牛) 212° F、7 分茹でる	7,484	90	6,736
フランクフルト (牛) 450° F で 5 分焼き	11,270	90	10,143
茹で牛ひき肉 10 分レモンマリネ	1,538	90	1,384
焼き牛ひき肉 10 分レモンマリネ	3,833	90	3,450
ソテー牛ひき肉 (脂肪 20%)	4,928	90	4,435
ソテー牛ひき肉 (脂肪 20%) 蓋つき	5,527	90	4,974
ハンバーガー (マクドナルド d)	5,418	90	4,876
ハンバーガーパティ オリーブオイル 180° F、6 分	2,639	90	2,375

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
ミートボール (牛)	4,300	90	3,870
ミートボール、ソース付き c	2,852	90	2,567
ミートローフ (牛) 端切おとし、4 5 分間調理	1,862	90	1,676
牛肉 (生)	707	90	636
牛肉 (ロースト) B	6,071	90	5,464
サラミ (牛)	628	90	565
ビーフステーキ (グリル)	7,479	90	6,731
ビーフステーキ (電子レンジ、6 分)	2,687	90	2,418
ビーフステーキ (オリーブオイルで調理)	10,058	90	9,052
ビーフステーキ (生)	800	90	720
ステーキ (450° F、15 分 c 調理)	6,851	90	6,166
ステーキ、(キャノーラオイル/大匙 1 炒め、15 分)	9,522	90	8,570
ステーキ (油なしで 7 分炒めたもの)	6,973	90	6,276
牛肉の煮込み b	2,657	90	2,391
鶏肉			
鶏肉 (背中またはもも) ロースト後バーベキュー b	8,802	90	7,922
鶏肉 (水で 1 時間煮る)	1,123	90	1,011
鶏肉 (レモン煮)	957	90	861
鶏肉 (胸肉、皮なし) BBQ ソースでロースト c	4,768	90	4,291
鶏肉 (胸肉、皮なし) パン粉 b 焼き	4,558	90	4,102
鶏肉 (胸肉、皮なし) パン粉、再加熱 1 分 b	5,730	90	5,157
鶏肉 (胸肉、茹でる) c	1,210	90	1,089
鶏肉 (胸肉、パン粉) 揚げ物、20 分	9,722	90	8,750
鶏肉 (胸肉、パン粉、皮つき) オーブンで 25 分焼く	9,961	90	8,965
鶏肉 (胸肉、パン粉) フライパン c	7,430	90	6,687
鶏肉 (胸肉、グリル)	4,849	90	4,364
鶏肉 (胸肉) フライパンで 13 分焼く c	4,938	90	4,444

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
鶏肉（胸肉）7 分中火 c で茹でる	1,101	90	991
鶏肉（胸肉）10 分中火で c 茹でる	2,480	90	2,232
鶏肉（胸肉）ロースト、皮付き 45 分 c	6,639	90	5,975
鶏肉（胸肉、皮なし）電子レンジ、5 分	1,524	90	1,372
鶏肉（胸肉、皮なし）15 分で茹でる	1,076	90	968
鶏肉（胸肉、皮なし、生）	769	90	692
鶏肉（胸肉、ホイルで蒸し中火で 15 分、中火 c ）	1,058	90	952
鶏肉（胸肉、キャノーラオイル 7 分炒め、7 分）	4,140	90	3,726
鶏肉（胸肉、油なしで 7 分炒めたも）	3,554	90	3,199
鶏肉（胸肉、皮付き、450° F、45 分 c ）	8,244	90	7,420
鶏肉（胸肉、皮なし、450° F、15 分）	5,828	90	5,245
チキンクリスピー（マクドナルド d ）	7,722	90	6,950
鶏肉（オリーブオイル、8 分フライ）	7,390	90	6,651
鶏肉（皮なし胸肉、フライパン、15 分 c ）	6,122	90	5,510
鶏肉（レッグ、ロースト） b	4,650	90	4,185
鶏肉（ミートボール、1 時間調理）	1,501	90	1,351
チキンナゲット（マクドナルド d ）	8,627	90	7,764
鶏肉（玉ねぎと水で調理）	3,329	90	2,996
ローストチキン c	6,020	90	5,418
チキン（マクドナルド）	9,257	90	8,331
鶏肉（皮つき、背中またはもも、ロースト後 BBQ） b	18,520	90	16,668
鶏（皮付き、もも、ロースト） b	11,149	90	10,034
鶏（太もも、ロースト b	5,146	90	4,631
豚肉			
ベーコン、5 分揚げ	91,577	13	11,905
ベーコン、電子レンジ、2 スライス、3 分	9,023	13	1,173
スモークハム	2,349	90	2,114

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
ポークチョップ BBQ、バルサミコ酢のマリネ	3,334	90	3,001
ポークチョップ、生、マリネ、バルサミコ酢 ^b	1,188	90	1,069
ポークチョップ、フライパン、7分	4,752	90	4,277
ポーク、リーブロースト	4,430	90	3,987
ポーク、ロースト	3,544	90	3,190
ソーセージ (牛・豚) フライパン	5,426	90	4,883
ソーセージ、生 ^b	1,861	90	1,675
ソーセージ、バーベキュー ^b	4,839	90	4,355
ソーセージ、電子レンジ、1分	5,943	90	5,349
ラム			
ラム、モモ、ゆで、30分	1,218	90	1,096
ラム、もも、炙り焼き、450° F、30分	2,431	90	2,188
ラム、もも、電子レンジ、5分	1,029	90	926
ラム、もも、生	826	90	743
子牛の肉			
子牛肉の煮込み	2,858	90	2,572
魚/シーフード			
カニのフライ	3,364	90	3,028
鮭 (冷凍、電子レンジ、1分) ^c	954	90	859
鮭 (冷凍、7分中火で茹でる)	1,801	90	1,621
鮭 (冷凍、10分中火蒸し) ^c	1,212	90	1,091
鮭、(冷凍、8分、中火ホイルで蒸し) ^c	1,000	90	900
鮭 (パン粉、炙り焼き 10分)	1,498	90	1,348
鮭 (オリーブオイル焼き)	4,334	90	3,901
鮭 (缶詰)	917	90	825
鮭 (切り身、18分水茹)	1,082	90	974
鮭 (切り身、炙り焼き)	3,347	90	3,012

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100g 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
鮭 (切り身、電子レンジ)	912	90	821
鮭 (切り身、ポーチド)	2,292	90	2,063
鮭 (オリーブオイルでフライ)	3,083	90	2,775
鮭 (冷凍、生食)	517	90	465
鮭 (生、生食)	528	90	475
鮭 (燻製)	572	90	515
たら (450° F で 30 分グリル)	471	90	424
エビ (冷凍食、電子レンジで 4.5 分)	4,399	90	3,959
エビフライ	4,328	90	3,895
エビのマリネ (生食) ^b	1,003	90	903
エビマリネ (バーベキュー) ^b	2,089	90	1,880
マス (焼き、25 分)	2,138	90	1,924
マス (生食)	783	90	705
マグロ (パティ、炙り焼き、450° F、30 分)	747	90	672
マグロ (炙り 10 分)	5,113	90	4,602
マグロ (炙り焼き、マリネ)	5,150	90	4,635
マグロ (焼き、25 分)	919	90	827
マグロ (パン粉付きフライ、40 分ベイク)	590	90	531
ツナ缶 (水煮)	452	90	407
ツナ缶 (オイル漬)	1,740	90	1,566
スケソウダラ (パン粉焼き、オーブン 25 分) ^c	8,774	90	7,897
チーズ			
低脂肪チーズ	4,040	30	1,212
プロセスチーズ	8,677	30	2,603
ブリーチーズ	5,597	30	1,679
チェダーチーズ	5,523	30	1,657
チェダーチーズ (2% ミルク)	2,457	30	737

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
カッテージチーズ (脂肪 1%)	1,453	30	436
フェタチーズ	8,423	30	2,527
モッツアレラチーズ (低脂肪)	1,677	30	503
パルメザンチーズ	16,900	15	2,535
スイスチーズ (プロセス) ^b	4,470	30	1,341
低脂肪スイスチーズ	4,743	30	1,423
大豆			
豆腐 (焼き)	4,107	90	3,696
豆腐 (生)	788	90	709
豆腐、ソテー、外	5,877	90	5,289
豆腐炒め	4,723	90	4,251
豆腐 (7 分茹でる) ^c	628	90	565
豆腐 (ゆで 7 分、+醤油、ごま油) ^c	796	90	716
卵			
卵 (L サイズ、目玉焼き)	2,749	45	1,237
卵白粉末	1,040	10	104
卵白、大、10 分	43	30	13
卵白、大、12 分	63	30	19
卵黄、大、10 分	1,193	15	179
卵黄、大、12 分	1,680	15	252
オムレット (弱火、クッキングスプレー、11 分) ^c	90	30	27
オムレット (弱火、コーン油、12 分) ^c	223	30	67
オムレット (弱火、マーガリン、8 分) ^c	163	30	49
オムレット (弱火、バター、13 分) ^c	507	30	152
オムレット (弱火、オリーブオイル、12 分) ^c	337	30	101
ポーチドエッグ (とろ火、5 分) ^c	90	30	27
スクランブルエッグ (高温)、バター、45 秒 ^c	337	30	101

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
スクランブルエッグ (高温、スプレーオイル、1分) ^c	117	30	35
スクランブルエッグ (高温、コーン油、1分) ^c	173	30	52
スクランブルエッグ (高温、マーガリン、1分) ^c	123	30	37
スクランブルエッグ (高温、オリーブオイル、1分) ^c	243	30	73
スクランブルエッグ (中低温、バター、2分) ^c	167	30	50
スクランブルエッグ (中低温、スプレーオイル 2分) ^c	67	30	20
スクランブルエッグ (中低温、コーン油、1.5分) ^c	123	30	37
スクランブルエッグ (中低温、マーガリン、2分) ^c	63	30	19
スクランブルエッグ (中低温、オリーブオイル 2分) ^c	97	30	29
炭水化物			
パン			
ベーグル (小) ^b	133	30	40
ベーグル (大) ^b	107	30	32
ベーグル (トースト) ^b	167	30	50
ビスケット (マクドナルド) ^d	1,470	30	441
ビスケット (冷蔵、オーブン、350° F、17分)	1,343	30	403
ビスケット (冷蔵、未調理)	823	30	247
食パン (100%全粒小麦、トースト)	83	30	25
食パン (100%全粒小麦)	53	30	16
食パン (100%全粒小麦、耳)	73	30	22
食パン (100%全粒小麦、耳、トースト)	120	30	36
ピタパン	53	30	16
白パン (イタリア)	23	30	7
白パン (イタリア、トースト)	83	30	25
白パン (イタリア、耳))	37	30	11
白パン (イタリア、耳、トースト)	120	30	36
クロワッサン (スターバックス)	1,113	30	334

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
ディナーロール (中側)	23	30	7
ディナーロール (外側)	77	30	23
シリアル			
ブランフレーク/レーズンブラン	33	30	10
コーンフレーク (ケロック)	233	30	70
コーンフレーク、ハニーナッツ (ケロック)	320	30	96
コーンフレーク、シュガーフロスト (ケロック)	427	30	128
コーンポップス (ケロック)	1,243	30	373
フロストミニウィート (ケロック社)	210	30	63
グラノーラ、オーガニックオーツ&ハニー	427	30	128
ライスクリスピー (ケロック社)	2,000	30	600
オートミール、インスタント、ドライ (クエーカーオーツ)	13	30	4
オートミール、インスタント、調理済み (クエーカーオーツ)	14	175	25
オートミール、インスタント、蜂蜜で調理 (クエーカーオーツ)	18	175	31
朝食用食品			
フレンチトースト (冷凍、電子レンジで1分)	603	30	181
フレンチトースト (冷凍、400° Fで10分)	850	30	255
フレンチトースト (冷凍、加熱なし)	263	30	79
ホットケーキ (マクドナルド d)	243	30	73
パンケーキ (パンケーキミックス)	823	30	247
パンケーキ (冷凍、トースト)	2,263	30	679
パンケーキ (自家製)	973	30	292
ワッフル (冷凍、トースト)	2,870	30	861
穀物/マメ科植物			
赤インゲンマメ (生)	116	100	116

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
赤インゲン (缶詰)	191	100	191
赤インゲンマメ (1 時間調理)	298	100	298
パスタ (8 分調理)	112	100	112
パスタ (12 分調理)	242	100	242
白米 (クイッククッキング、10 分)	9	100	9
白米 (炊き込み 30 分)	32	100	32
でんぷん質の野菜			
コーン缶詰	20	100	20
さつまいも (ロースト 1 時間)	72	100	72
じゃがいも (25 分茹で)	17	100	17
じゃがいも (45 分ロースト、5mL オイル) ^c	218	100	218
フライドポテト (マクドナルド ^d)	1,522	100	1,522
フライドポテト (自家製)	694	100	694
フライドポテト (コーン油、ヒートランプ下で保管) ^b	843	100	843
ハッシュドポテト (マクドナルド ^d)	129	100	129
クラッカー/スナック			
ドリトス (フリトレー)	503	30	151
ポテトチップス (フリトレー)	2,883	30	865
ポテトチップス (フリトレー)	450	30	135
クラッカー (塩味)	937	30	281
ポップコーン (バター味)	133	30	40
ポップコーン (電子レンジ)	33	30	10
プレッツェル	1,757	30	527
クッキー、ケーキ、パイ、ペストリー			
グラノーラバー (チョコレートチャック/クエーカー)	507	30	152
グラノーラバー (ピーナッツバターとチョコチャック、/ クエーカー)	3,177	30	953

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100g 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
クッキー (バニラアーモンド/スターバックス)	3,220	30	966
クッキー (チョコチップ、チップスアホイ/ナビスコ)	1,683	30	505
クッキー (メレンゲ/自家製)	797	30	239
クッキー (オレオ/ナビスコ)	1,770	30	531
クッキー (バニラウエハース/ナビスコ)	493	30	148
ドーナツ (クリスピークリーム)	1,407	30	422
ドーナツ (チョコレートクリーム/クリスピークリーム)	1,803	30	541
ゼリー (イチゴ)	2	125	1
ゼリー (イチゴ、無糖)	1	125	1
アイスクリームコーン (ハーゲンダッツ)	147	30	44
マフィン (ふすま)	340	30	102
アップルパイ (マクドナルド D)	637	30	191
ポップタルト (電子レンジ-3 秒高出力/ケロック)	243	30	73
ポップタルト (電子レンジ-6 秒中出力/ケロック)	210	30	63
ポップタルト (非加熱/ケロック)	133	30	40
ポップタルト (トースター低温/ケロック)	260	30	78
スコーン (スターバックス)	790	30	237
シナモンロール (スターバックス)	907	30	272
果物			
焼きリンゴ	45	100	45
バナナ	9	100	9
マスクメロン	20	100	20
ココナッツクリーム	933	15	140
ココナッツミルク	307	15	46
イチジク (乾燥)	2,663	30	799
プルーン (乾燥)	167	30	50
レーズン (乾燥)	120	30	36

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
野菜（特に指定のない限り生）			
にんじん（缶詰）	10	100	10
セロリ	43	100	43
キュウリ	31	100	31
ナス、グリル、バルサミコ酢でマリネ ^b	256	100	256
ナス、生、バルサミコ酢でマリネ ^b	116	100	116
さやいんげん（缶詰）	18	100	18
マッシュルーム（生、バルサミコ酢でマリネ） ^b	129	100	129
玉ねぎ	36	100	36
トマト	23	100	23
トマトソース（デルモンテ）	11	100	11
野菜焼き（ブロッコリー、にんじん、セロリ）	226	100	226
野菜焼き（コショウ、きのこ）	261	100	261
その他の炭水化物			
砂糖	0	5	0
アスパルテーム（甘味料）	0	5	0
液体			
ミルクと乳製品			
アイスクリーム（バニラ）	34	250	84
ミルク（無脂肪）	1	250	2
ミルク（ラクチド、無脂肪）	10	250	26
ミルク（無脂肪、ビタミン A、D 添加）	0	250	1
ミルク（無脂肪、ビタミン A、D 添加電子レンジ、1 分）	2	250	5
ミルク（無脂肪、ビタミン A、D 添加電子レンジ、2 分）	8	250	19
ミルク（無脂肪、ビタミン A、D 添加電子レンジ、3 分）	34	250	86
豆乳	31	250	77
ミルク（全乳、脂肪 4%）	5	250	12

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
プリン (インスタント、チョコレート、無脂肪、無糖)	1	120	1
プリン (インスタント、チョコレート、スキムミルク)	1	120	1
ヨーグルト (チェリー/ダノン)	4	250	10
ヨーグルト (バニラ/ダノン)	3	250	8
フルーツジュース			
リンゴジュース	2	250	5
クランベリージュース	3	250	8
オレンジジュース	6	250	14
オレンジジュース (フレッシュ)	0	250	1
オレンジジュース (カルシウム入り)	3	250	8
野菜ジュース			
野菜ジュース (V8)	2	250	5
その他の炭水化物液			
フルーツポップ (冷凍/ドール)	18	60	11
はちみつ	7	15	1
シャーベット (ストロベリー)	2	125	3
シロップ	0	15	0
シロップ (パンケーキ用ライト)	0	15	0
コンビネーションフード			
ベーコンエッグ&チーズビスケット (マクドナルド d)	2,289	100	2,289
マックグリドル (ベーコン、卵、チーズ/マクドナルド d)	858	100	858
ビッグマック (マクドナルド d)	7,801	100	7,801
ツナキャセロール	233	100	233
チーズバーガー (マクドナルド d)	3,402	100	3,402
チキンマクグリル (マクドナルド d)	5,171	100	5,171
コンビーフ (缶詰、電子レンジ 2 分、高出力)	1,691	100	1,691
コンビーフ (缶詰、コンロ、中火、12 分)	2,175	100	2,175

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
コンビーフ (缶詰、非加熱)	1,063	100	1,063
チーズダブルクォーターパウンダー (マクドナルド d)	6,283	100	6,283
フィレオフィッシュ (マクドナルド d)	6,027	100	6,027
ニョッキ (じゃがいも/小麦粉/パルメザン、3分)	535	100	535
ニョッキ (じゃがいも/小麦粉/パルメザン、4.5分)	2,074	100	2,074
フムス	733	100	733
フムス (ニンニク & 玉ねぎ)	884	100	884
フムス (野菜)	487	100	487
フムス	701	100	701
マカロニチーズ b	2,728	100	2,728
マカロニチーズ (ベイク) c	4,070	100	4,070
パスタプリマベラ	959	100	959
ジェノベーゼペースト	150	100	150
ピザ (薄い)	6,825	100	6,825
サラダ (パスタ) c	935	100	935
サラダ (レンズマメ、ポテト) c	123	100	123
サラダ (ツナ、パスタ) c	218	100	218
オープンサンド (チーズ) c	5,679	100	5,679
スフレ (ほうれん草) c	598	100	598
タンバル/グラタン (ブロッコリー)	122	100	122
タラモサラダ	678	100	678
揚げワンタン (豚肉)	2,109	100	2,109
ベイクト・ズィーティ (マカロニ、トマトース、チーズ)	2,795	100	2,795
調味料			
生姜 (結晶化)	490	10	49
ダークチョコレート (ハーシー)	1,777	30	533
ミルクチョコレート (M&M')	1,500	30	450

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100g 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
ピーナッツバターカップ (リース)	3,440	30	1,032
スニッカーズ (ネスレ)	263	30	79
スープ			
スープ (ビーフブイヨン)	0.40	250	1
スープ (チキンブイヨン)	1.20	250	3
スープ (チキンヌードル)	1.60	250	4
スープ (クノール野菜スープ)	1.60	250	4
調味料			
ケチャップ	13.33	15	2
マスタード	0.00	15	0
ペクチン	80.00	15	12
醤油	60.00	15	9
バルサミコ酢	33.33	15	5
酢	40.00	15	6
その他			
バドワイザービール	1.20	250	3
母乳 (新鮮)	6.67	30	2
母乳 (冷凍)	10.00	30	3
コカコーラ、クラシック	2.80	250	7
コーヒー、ミルクと砂糖	2.40	250	6
コーヒー、ドリップ法	1.60	250	4
コーヒー、加熱プレート>1時間	13.60	250	34
コーヒー (インスタント/ネスレ)	4.80	250	12
コーヒー (インスタント、カフェイン抜き)	5.20	250	13
コーヒー牛乳	6.80	250	17
コーヒー、砂糖入り	7.60	250	19
コーラ、ダイエット	1.20	250	3

食品別 AGE 含量一覧

※表中の AGEs の単位「KU」は、「Exage」とほぼ同等のものです。

	100gm 当たり AGEs (KU) ※	1 食分量 (g)	一食当たり AGEs (KU)
ペプシ、ダイエット	2.80	250	7
ペプシ、ダイエット、カフェインフリー	2.40	250	6
ペプシ、レギュラー	2.40	250	6
ラム酒 (バカルディスペリオール、40%)	0.00	250	0
スプライト	1.60	250	4
スプライト、ダイエット	0.40	250	1
紅茶 (リプトンティーバッグ)	2.00	250	5
紅茶 (リプトンティーバッグ、カフェイン抜き)	1.20	250	3
ウォッカ (スミノフ、40%)	0.00	250	0
ウイスキー (デュワーズホワイトレーベル)	0.40	250	1
ワイン (ピノ・グリーンジョ)	32.80	250	82
ワイン (ピノノワール (キャビットコレクション))	11.20	250	28