

油種	不飽和脂肪酸			飽和脂肪酸			
				C12	C14	C16	C18
	オレイン酸	リノール酸	リノレン酸	ラウリン酸	ミリスチン酸	パルミチン酸	ステアリン酸
菜種油(0-エルシク)	54	26	12			5	2
大豆油	22	51	5			11	4
とうもろこし油	25	57				11	2
綿実油	18	50				22	2
豚油	41	10				24	13
牛脂	44				3	29	19