

## 食品に含まれるシトルリン量

食品名	シトルリン量（100gあたり）	シトルリン800mg相当の目安
スイカ	180mg	1/7コ
メロン	50mg	1.3コ
冬瓜	18mg	3.8コ
きゅうり	9.6mg	56.5本
にがうり	16mg	24.2本
ヘチマ	57mg	7.7本
クコの実	34mg	2.3kg
にんにく	3.9mg	290コ

※シトルリン800mgは協和発酵バイオが推奨する一日の摂取量目安です。