

アミノ酸対決

「湯葉(乾燥)」vs「一般的なアミノ酸サプリメント」

湯葉は、一般的なアミノ酸サプリメントと比べても、かなり優秀なアミノ酸含有量を誇ります!

どうですか?湯葉パワー!!(一般的な食品との比較として木綿豆腐のアミノ酸含有量も記してあります。)

*食品100g当たりの含有量

食品名		湯葉(乾燥)	豆腐(木綿)	*一般的なアミノ酸 サプリメント
たんぱく質		53.2	6.8	65
必須アミノ酸	イソロイシン	2800	370	3500
	ロイシン	4500	600	7600
	リジン	3500	460	3500
	スレオニン	2200	280	2300
	トリプトファン	780	100	700
	バリン	2800	380	5000
	フェニルアラニン	3100	390	2900
含硫アミノ酸	メチオニン	850	100	800
	シスチン	790	120	700
	合計	1640	220	1500
芳香族アミノ酸	チロシン	2200	290	2200
	ヒスチオニン	1500	200	1500
	合計	3700	490	3700
	アルギニン	4100	550	5300
	アラニン	2500	320	2500
	アスパラギン酸	6700	840	6700
	グルタミン酸	10000	1300	12300
	グリシン	2400	310	2400
	プロリン	3000	400	3100

*比較対照 ブランド:ザバス(SAVAS)アミノ2000
発売元:明治製菓様