

## アミノ酸は生命の源です。病気と闘う力、若さを保つ基礎です。

私たちの体を作っているアミノ酸は20種類です。体の中で合成できる非必須アミノ酸と違い、必須アミノ酸は食事などから補います。必須アミノ酸は（1、2、3、4、6、8、9、10、11）です。

すっぽん・まむし（ハンピ）は非必須アミノ酸、必須アミノ酸の20種類は、大変豊富に含まれています。

アミノ酸	ご飯茶碗3杯 (約400g)	卵約1個 (50g)	牛乳約1本 (200ml)	すっぽん末 (100g)	まむし末 (100g)
①イソロイシン	870mg	340mg	300mg	2000mg	2140mg
②ロイシン	1710mg	550mg	560mg	3600mg	3790mg
③リジン	750mg	450mg	480mg	3100mg	4000mg
④メチオニン	510mg	200mg	20mg	6400mg	1270mg
⑤シスチン	480mg	160mg	50mg	390mg	690mg
⑥フェニルアラニン	1110mg	200mg	280mg	2000mg	2050mg
⑦チロシン	840mg	250mg	220mg	1400mg	1690mg
⑧スレオニン	720mg	240mg	240mg	2200mg	2220mg
⑨トリプトファン	300mg	950mg	80mg	490mg	530mg
⑩バリン	1290mg	420mg	380mg	2200mg	2330mg
⑪ヒスチジン	400mg	160mg	160mg	1200mg	1770mg
⑫アルギニン	1650mg	390mg	190mg	4100mg	3930mg
⑬アラニン	1170mg	350mg	190mg	4600mg	3880mg
⑭⑮アスパラギン酸+ア スパラギン	1950mg	650mg	460mg	8600mg	5010mg
⑯⑰グルタミン酸+グル タミン	3900mg	800mg	1120mg	4900mg	7830mg
⑱グルシン	960mg	210mg	110mg	8200mg	5850mg
⑲プロリン	930mg	240mg	560mg	4900mg	3700mg
⑳セリン	1020mg	420mg	280mg	2400mg	2600mg
たんぱく質	10,5g	6,2g	5,8g	63,1g	44,5g

ご飯・卵・牛乳に関しては、健康・栄養食品アドバイザー・スタッフ・テキストブック参照（第一出版）  
（すっぽん・まむしに関しては当社の分析及び調査資料です）