

たんぱく源一覧表

| 食べ物 | たんぱく質含有量 | クオリティ | 消化速度 | 重要なアミノ酸 | 微量栄養素 | 脂肪量 | 脂肪酸 |
|---------|----------|-------|------|----------------|-------------|-------|--------|
| 牛肉 | 高 | 高 | 遅 | | 鉄・亜鉛 B12 | 部位による | |
| 鶏肉 | 高 | 高 | 遅 | | 鉄・亜鉛 B12 | 部位による | |
| 豚肉 | 高 | 高 | 遅 | | | 部位による | |
| 魚 | 高 | 高 | 遅 | タウリン | B12 | 種類による | オメガ3 |
| 全卵 | 中 | 高 | 遅 | | 鉄・亜鉛 B12 | 中 | |
| 卵白 | 高 | 中 | 遅 | | | 低 | |
| マメ類 | 中 | 中 | やや遅? | | | 低 | |
| 大豆 | 中 | 中 | やや遅? | | イソフラボン | 中 | 不飽和脂肪酸 |
| ナッツ | 中 | 中 | やや遅? | | | 中 | 不飽和脂肪酸 |
| ホエイ | 高 | 高 | 速 | 23-25% BCAA | カルシウム | 低 | |
| カゼイン | 高 | 高 | 遅 | 20% BCAA | カルシウム | 低 | |
| ソイ | 高 | 高 | 速 | BCAA グルタミン | イソフラボン | 低 | |
| 穀物 / 果物 | 低 | 低 | やや遅? | AthleteBody.jp | | | |

- ウェイトトレーニングの効果を最大限に伸ばすたんぱく質摂取量は除脂肪体重1kgあたり2~3gが目安。
- いろいろなたんぱく源を組み合わせれば、BCAA等のサプリメントを使用しなくても身体に必要なアミノ酸は確保できる。
- 表内の空欄は特に記載する重要事項が無いことを示しています。
- 動物性たんぱく源から摂れる微量栄養素は、部位によっても大きく変わります。
- 表内の「大豆」は未加工のマメ。「ソイ」は大豆由来のソイプロテインパウダーです。

参考記事：たんぱく源いろいろ <http://athletebody.jp/2012/12/08/protein-sources/>