

ちよびつとコラム

今回はお肉に含まれる アミノ酸の種類と効能の 一例を紹介します

【ロイシン・イソロイシン】…筋肉を形成し、脂肪を燃焼する。

【トリプトファン】…脳の機能を向上させ、ストレスに強くなる。

【スレオニン】…
脂肪肝の予防など。

【タウリン】…
脂質代謝の
改善など。

(P.N. ミナフジコ)

