

表1 各種食品タンパク質のアミノ酸組成と栄養価の比較

アミノ酸	蛋白質 1 g あたりのアミノ酸組成 (mg)							FAO/WHO/UNU (1985) 基準値			
	人母乳	全卵	卵黄	卵白	牛乳	カゼイン	大豆	乳児	2-5歳	10-12歳	成人
スレオニン	39	46	48	45	41	43	41	43	34	28	9
チロシン	36	41	41	40	37	58	37	72	63	22	19
フェニルアラニン	39	52	42	60	47	53	58				
シスチン	22	26	20	31	9	36	17	42	25	22	17
メチオニン	14	33	25	39	26	5	16				
バリン	51	68	61	73	64	70	52	55	35	25	13
イソロイシン	47	55	53	56	53	56	51	46	28	28	13
ロイシン	90	88	87	89	97	97	82	93	66	44	19
リジン	60	72	76	69	81	83	68	66	58	44	16
トリプトファン	13	15	14	16	13	13	14	17	11	9	5
ヒスチジン	24	25	25	25	27	31	30	26	19	19	16
アスパラギン酸	79	100	95	110	78	73	120	FAO/WHO/UNUとは 食糧・農業機構/世界保健機構/国連大学 アミノ酸組成値は科学技術庁資源調査会編 「改訂日本食品アミノ酸組成表」から抜粋			
セリン	37	68	72	65	47	54	50				
グルタミン酸	160	130	120	140	190	220	190				
プロリン	83	38	40	36	95	120	57				
グリシン	20	33	30	36	18	19	46				
アラニン	33	57	51	62	32	31	46				
アルギニン	29	64	70	59	32	38	81				
アミノ酸スコア	100	100	100	100	100	100	100				
タンパク質効率 (PER)	4	3.9	3.6	3.0	3.1	3.2	2.3	2~5歳の基準値より計算 動物 (ラット) 実験値			
生物価% (BV)	95	94	95	82	84	96	73	動物 (ラット) 実験値			
正味タンパク質利用率% (NPU)	87	94	91	-	82	-	61	動物 (ラット) 実験値			

卵黄 (脱脂卵黄タンパク質) の栄養価評価値: Brit. J. Nut., (1998), 80, 477-484 参照

他の値は朝倉書店 (株) 動物タンパク質食品 (菊池榮一編) p75より抜粋