

第IV部 4 章

WEB 4-4-1. ヒトのアミノ酸必要量

アミノ酸	WHO/FAO/UNU (2007)	
	(mg/kg/day)	(mg/g protein)
His	11	16
Ile	21	30
Leu	42	60
Lys	33	47
Met + Cys	16	23
Phe + Tyr	28	40
Thr	17	24
Trp	4.5	6.4
Val	28	40
不可欠アミノ酸の合計	200	286

