

★アミノ酸スコア表★

■米・穀類		■肉類		■魚介類	
精白米	65	鶏肉	100	あじ	100
玄米	68	鶏レバー	100	あなご	100
ビーフン	62	豚肉	100	あまだい	100
食パン	44	豚レバー	100	あゆ	100
小麦粉[薄力粉]	44	馬肉	100	いわし	100
小麦粉[強力粉]	38	山羊肉	100	かじき	100
そうめん	41	ロースハム	100	かつお	100
うどん[生]	41	ベーコン	95	かれい	100
コーンフレーク	16	■卵・乳製品		かつお節	100
■ナッツ類		牛乳	100	きす	100
栗	64	鶏卵	100	きんめだい	100
アーモンド	50	生クリーム	100	さけ	100
落花生	62	脱脂粉乳	95	たら	100
ごま	50	ヨーグルト	100	にしん	100
くるみ	44	ナチュラルチーズ	92	はも	100
■豆類		■野菜		ぶり	100
枝豆	92	ブロッコリー	80	ふぐ	100
おから	91	にら	77	うに	82
豆乳	86	とうもろこし	74	かまぼこ	100
油揚げ	77	かぼちゃ	68	はまぐり	81
大豆	86	アスパラガス	68	はたて	71
醤油	22	にんじん	55	あわび	68