

ヒスチジン

かつお節

アミノ酸	含 量 (mg)	アミノ酸	含 量 (mg)
ア ラ ニ ン	80.9	メ チ オ ニ ン	28.7
ア ル ギ ニ ン	12.1	フ ェ ニ ル ア ラ ニ ン	24.2
ア ス パ ラ ギ ン 酸	22.2	プ ロ リ ン	42.2
グ ル タ ミ ン 酸	36.7	セ リ ン	34.3
グ リ シ ン	94.4	ス レ オ ニ ン (ト レ オ ニ ン)	38.0
<u>ヒ ス チ ジ ン</u>	<u>5.955</u>	ト リ プ ト フ ァ ン	4.4
イ ソ ロ イ シ ン	33.2	チ ロ シ ン	31.7
ロ イ シ ン	42.8	バ リ ン	55.3
リジン (リシン)	75.4		

- ◎ 慢性関節炎の緩和 ◎ 脳神経の保護 ◎ ダイエット
- ◎ 成長の促進 ◎ **子供はヒスチジンを生成できない**

セレンウム

最強の抗酸化ミネラル

食品名	μg/100g	食品名	μg/100g
<u>かつお節</u>	320 μg	まさば	64 μg
あんこうきも	200 μg	ぶり	57 μg
たらこ(生)	130 μg	まかじき	55 μg
くろまぐろ	110 μg	まいわし	54 μg
まがれい	110 μg	うなぎ	50 μg
かつお(秋獲り)	100 μg	ひらめ	48 μg
ずわいがに	97 μg	かき	48 μg
まあじ(焼き)	77 μg	さんま(焼き)	44 μg
あまだい	75 μg	するめいか	42 μg