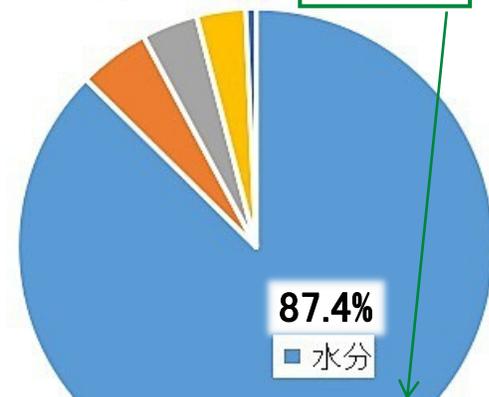


# ホエイなのかカゼインなのかソイなのか？



## 牛乳の成分

■炭水化物 4.8% ■脂肪 3.8% ■タンパク質 3.3%



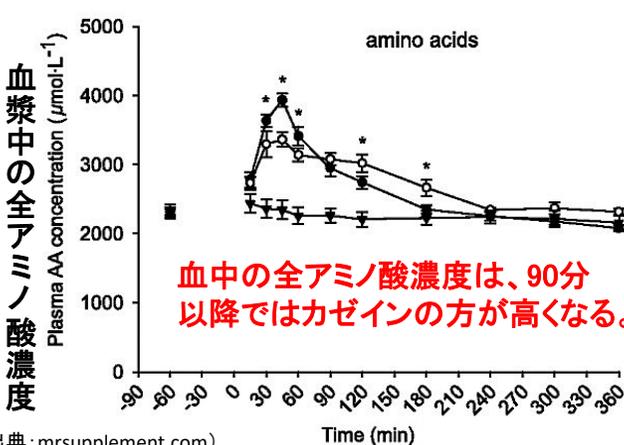
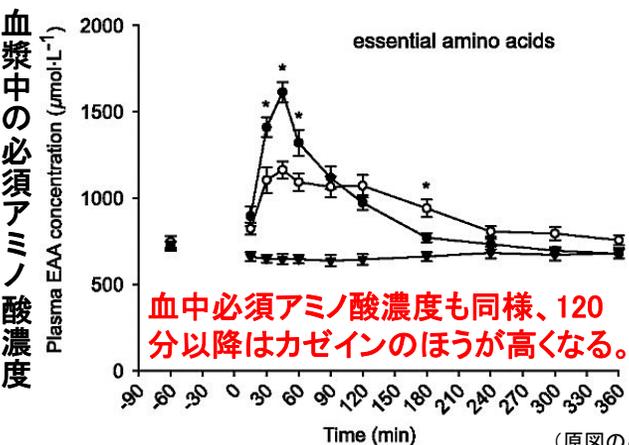
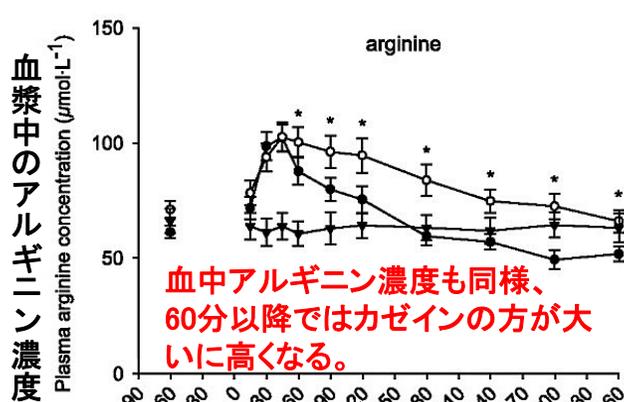
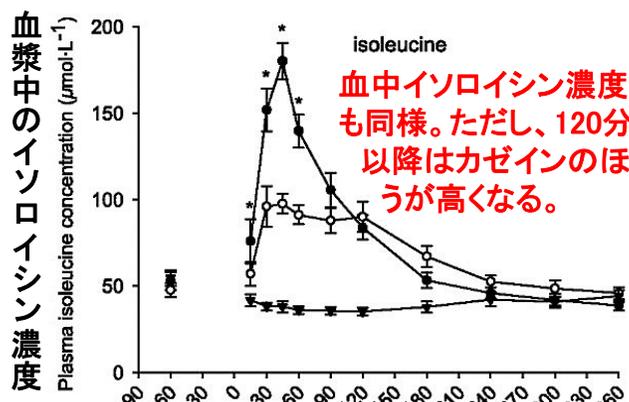
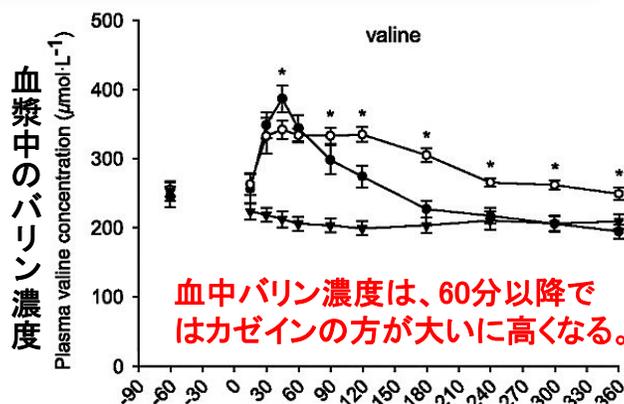
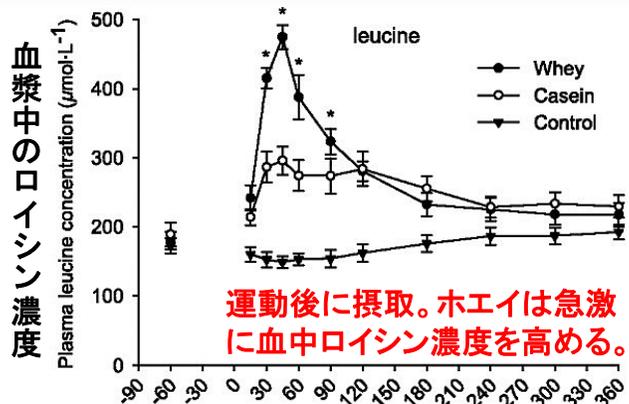
乳清タンパク質 0.7%

(Whey protein; **ホエイプロテイン** or **ウェイプロテイン**)

**カゼイン** (casein) 2.6%

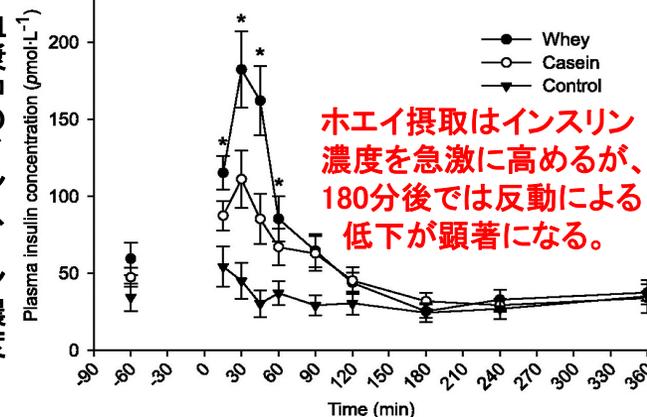


大豆タンパク質 (Soy protein)

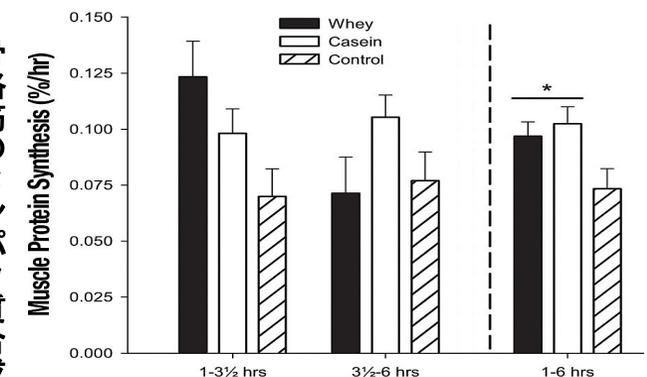


<作成: stnv基礎医学研究室>

## 血漿中のインスリン濃度



## 骨格筋のタンパク質合成



結局、摂取から6時間後まで見てみると、カゼインの方が、タンパク質合成を大きく促進させた。

## 血漿中のロイシン濃度

