

# L-システイン

L-システインは、皮膚や髪の毛、爪などにも多く存在し、体内で合成できる11種の非必須アミノ酸の一種です。日常の食事から多量に摂取する事がむずかしく、欠乏状態になりやすいため、きちんと摂取することが必要です。システインは「シスチン」という形で食べ物に含まれています。また、システインの原料となるのは「メチオニン」というアミノ酸です。メチオニンが多く含まれる食品をしっかり摂ることも、体内のシステイン量を増やすことにつながります。アミノ酸の一種なので肉類や魚介類などの動物性たんぱく質に多く含まれています。その反面、野菜や果物にはほとんど含まれていません。

肉類	シスチン (mg)	メチオニン (mg)	合計 (mg)
牛(ひき肉)	240	460	700
牛(サーロイン)	150	380	530
豚(ロース)	220	510	730
豚(ひき肉)	250	450	700
とり(ひき肉)	260	560	820
とり(むね)	220	540	760
とり(もも)	190	440	630

魚介類	シスチン (mg)	メチオニン (mg)	合計 (mg)
かつお	290	700	990
しろさけ	230	680	910
いわし	190	580	770
いせえび	200	530	730
さんま	190	520	710
ほっけ	180	530	710
やりいか	180	420	600
あさり	79	130	209
しじみ	80	150	230

豆類&種実類	シスチン (mg)	メチオニン (mg)	合計 (mg)
カシューナッツ	490	420	910
納豆	290	260	550
くるみ	280	260	540
アーモンド	300	180	480
枝豆	170	160	330
木綿豆腐	95	92	187

穀類	シスチン (mg)	メチオニン (mg)	合計 (mg)
そば(生)	210	140	350
中華めん(生)	190	140	330
食パン	190	130	320
精白米	140	150	290
うどん(生)	150	88	238

※WHO(世界保健機関)の  
体重ごとの推奨摂取量

体重	システイン+メチオニン
40kg	600mg
45kg	675mg
50kg	750mg
55kg	825mg
60kg	900mg
65kg	975mg
70kg	1050mg
75kg	1125mg
80kg	1200mg

