

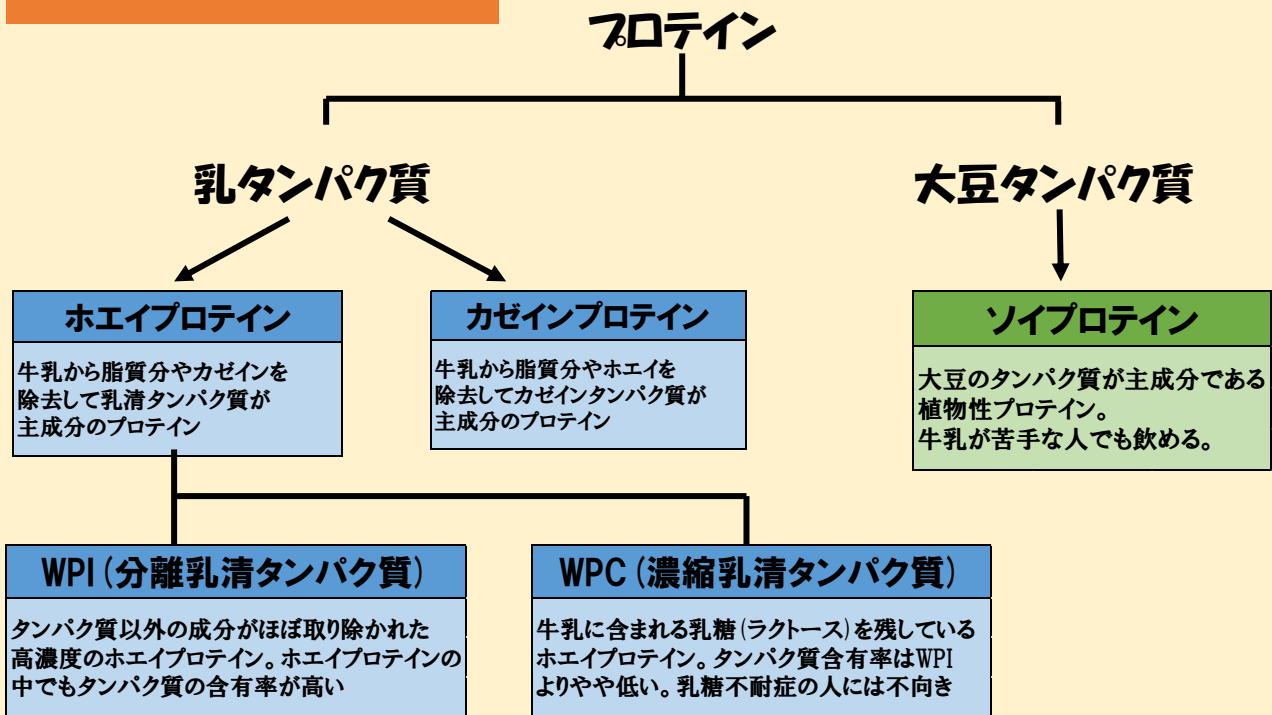
# 健康レシピ

## プロテインの種類

プロテインは主に動物性タンパク質がとれる牛乳由来のプロテインと、植物性タンパク質がとれる大豆由来のプロテインに大別されます。牛乳由来のプロテインにはタンパク質の凝固しない成分である乳清(ホエイ)をとれる**ホエイプロテイン**と、凝固する成分であるカゼインをとれる**カゼインプロテイン**があります。

需要としてはホエイプロテインが主流であり、ホエイプロテインはさらに製法で分類されます。大豆由来のプロテインとは、大豆タンパクを抽出した**ソイプロテイン**になります。※牛乳が苦手な人などに人気！

### プロテインの成分と分類



## プロテインの種類と特徴

分類	種類	特徴	タンパク質含有率	消化速度	
動物性	ホエイ	WPC	最もスタンダードなタイプのプロテイン。成分に乳糖が残っており牛乳が苦手な人は下痢になる場合も	70~80%程度	1時間程度
		WPI	イオン交換法によりほぼ乳糖を除去。WPCよりタンパク質含有率が高い分、販売価格もやや高くなっている	80~90%程度	1時間程度
	カゼイン	チーズの主成分でもあるカゼインタンパク質には胃酸で固まりやすい性質があり消化吸収にかなり時間がかかる	70~80%程度	6~8時間程度	
植物性	ソイ	植物性大豆タンパク質はホエイより消化吸収が遅い。タンパク質含有率はホエイと同程度まで高めている	70~80%程度	5~7時間程度	