



[イソロイシンが多く含まれる食材]

クロマグロ、豚ロース赤身。鶏卵、

1904年ドイツの科学者パウル・エールリッヒが糖蜜からロイシンの異性体[※]であるアミノ酸を発見し、イソロイシンと命名しました。イソロイシンは外からとる必要がある必須アミノ酸の一種です。イソロイシンは分岐鎖アミノ酸（枝分かれしたアミノ酸）に属し、タンパク質の構成成分です。イソロイシンは甲状腺ホルモンの分泌を促し、成長促進、神経機能補助、肝機能強化、血管拡張、筋肉強化、疲労回復など多彩な作用が知られています。

※異性体・・・同じ数、同じ種類の原子を有しているが、異なる構造をしている化合物。同じ分子式でありながら異なる化合物のこと