

良質なタンパク質～アミノ酸スコアを活用しよう～

今回は五大栄養素としてよく知られているタンパク質の働きや摂取のコツについてご紹介します。

タンパク質とは

タンパク質はアミノ酸が集まってできています。アミノ酸の組み合わせにより、性質の異なる様々なタンパク質が作られます。

タンパク質の働き

- ◎ 身体の組織を作る
- ◎ 酵素を作る
- ◎ ホルモンを作る
- ◎ 生体を防御する
- ◎ エネルギー源となる
- ◎ 物質を運搬・貯蔵する

アミノ酸(タンパク質の元)とは

アミノ酸は20種類あり、必須アミノ酸と非必須アミノ酸に分かれています。

＜必須アミノ酸＞

体内で生成不可能または生成速度が遅いため、食事から摂取する必要がある9種類のアミノ酸

＜非必須アミノ酸＞

体内で生成可能な11種類のアミノ酸

重要!

9種類の必須アミノ酸にはそれぞれ必要量があり、1種類でもその量に達しないものがあると…タンパク質が十分に生成できずタンパク質を効率的に吸収できなくなります

⚠️ タンパク質の生成と吸収には**必須アミノ酸をバランスよく摂取することが重要** ⚠️

良質なタンパク質を摂取するためのコツ

💡 アミノ酸スコアを活用する

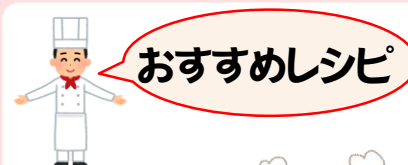
アミノ酸スコアとは食品が持つ必須アミノ酸のバランス・量を数値化したものです。アミノ酸スコアの最大値は100であり、高スコアの食品はバランスよく必須アミノ酸が含まれていると評価されます。アミノ酸スコアの高い食品の摂取は**良質なタンパク質の摂取**につながります。

～アミノ酸スコア100の食品の例～



💡 毎食摂る

タンパク質は体内に蓄えられないため一度に摂りすぎると体外に排泄されてしまいます。一食に偏らず、できるだけ均等に摂取するのが理想的です。
※1日あたりの摂取量(目安) 男性:60～65g 女性:50g



★トマト鍋

トマト…ビタミンC
鶏肉…アミノ酸スコア100



★くるみとバナナのヨーグルト

くるみ…ビタミンB6
バナナ…ビタミンB6
ヨーグルト…アミノ酸スコア100



💡 ビタミンB6、ビタミンCと一緒に摂る

ビタミンと一緒に摂取することで吸収率がアップします。
～ビタミンB6を多く含む食品～ ～ビタミンCを多く含む食品～



健康的な身体を維持するためにはタンパク質をしっかり摂取することが望まれます。今回ご紹介したアミノ酸スコアの活用などの摂取のコツを参考に、バランスの良い食事を心がけましょう。

参考文献:「栄養の教科書」、 「新しい栄養辞典」、 文部科学省「日本食品標準成分表」、 厚生労働省HP、 (公財)日本豆類協会、 (公社)北海道さけ・ます増殖事業協会
浦安市中央武道館・バルドラール浦安アリーナトレーニングルーム 令和6年12月 発行