

## 良質なたんぱく質食品について

私たちが普段食べている食品に含まれている「たんぱく質」は、約20種類の「アミノ酸」からつくられています。この20種類のうち、体内で脂質や糖質から合成される11種類のアミノ酸を非必須アミノ酸といいます。また体内では合成されないため、食品を摂取することによって体内にとりいれることができる9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といいます。

### ●必須アミノ酸

- ・イソロイシン ・ロイシン ・リジン ・メチオニン ・フェニルアラニン
- ・スレオニン(トレオニン) ・トリプトファン ・バリン ・ヒスチジン

たんぱく質を含む食品の栄養的な質は、必須アミノ酸が9種類十分な量を含んでいるかどうかによって差が出てきます。この事を満たしている食品は、「良質なたんぱく質食品」といわれています。

### ●主な食品の必須アミノ酸充足率(%) (アミノ酸スコア)

食品名	必須アミノ酸充足率(%) (アミノ酸スコア)	最も不足している必須アミノ酸
卵	100	
牛肉、豚肉、鶏肉	100	
マグロ	100	
牛乳	100	
大豆	100	
精白米	61	リジン
小麦粉	36~42	リジン
じゃが芋	78	ロイシン
トマト	54	ロイシン

### ●たんぱく質の主な働き

#### ① 体の構成成分 (筋肉、臓器、血液、皮膚、髪の毛、爪など)

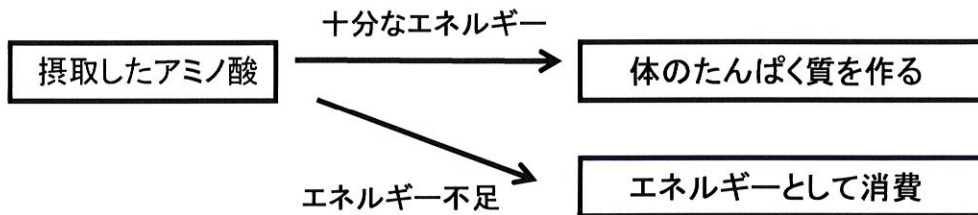
特に 必須アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンの3つは「BCAA」と言われて 筋肉を構成するアミノ酸のうちの30~40%を占めています。筋肉の合成を促進したり運動の持久力を高めるなどの働きがあると言われています。

スポーツの現場や高齢者の筋力維持などへの活用が期待されています。

- ② ホルモンや酵素の成分
- ③ 体を感染などから守る免疫の成分
- ④ 血液中で、酸素や脂質を運搬しているヘモグロビンやリポタンパクの成分
- ⑤ エネルギー源として利用される

●良質たんぱく質を効率よく摂るために

- ① 副食は、野菜や海草などの植物性食品と、肉や魚、卵、などの動物性食品を組み合わせる食べましょう。
- ② 食事全体の量が少ないと、エネルギー不足で「体を作るたんぱく質」の合成ができません。糖質(主食など)や油などもバランス良くとり、エネルギー不足のないようにしましょう。



- ③ ビタミンB群(特にB6、B12)の多い食品と一緒に摂りましょう。  
たんぱく質の分解や合成に必要な栄養素で、たんぱく質の体内での利用に不可欠です。

・ ビタミンB6、B12が多い食品

ビタミンB6	ビタミンB12
にんにく	シジミ
ピスタチオ	アサリ
酒かす	牛レバー
牛レバー	鶏レバー
まぐろ(赤身)	豚レバー
シロサケ	カキ貝
鶏ささみ	さんま
ごま(乾)	すじこ
バナナ	

- ④ 適度な運動は、体内でのたんぱく質の利用効率を高めます。活動的な生活をこころがけましょう。

普段の食習慣を見直し、「良質なたんぱく質食品」を上手にとりいれて日々の健康維持につとめましょう。