

## ●タンパク質は大事

### ■栄養素について：

栄養素とは食物の中に含まれている様々な物質のうち、生命を維持するうえで必要な成分のことです。タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルに分類され、5大栄養素といいます。今回はこのタンパク質について簡単にまとめました。

### ■タンパク質：

私たちの身体の筋肉、骨、臓器、皮膚、爪、血液などの組織はほとんどタンパク質でできています。タンパク質を構成するアミノ酸は20種類あり、1つでも欠けるとタンパク質を合成することができません。20種類のアミノ酸のうち、体内で糖質や脂質から作り出すことができる11種類は非必須アミノ酸と呼ばれ、体内で作ることができない9種類は必須アミノ酸と呼ばれています。そのためこの必須アミノ酸は食事から補う必要があり、タンパク質の量だけではなく質も重要になってきます。

### ■アミノ酸スコア：

タンパク質の栄養価の評価方法として「アミノ酸スコア」が使われています。このアミノ酸スコアは100に近いほど良質で、栄養価の高いタンパク質とされています。

### ■動物性タンパク質と植物性タンパク質：

良質で栄養価が高くても動物性タンパク質だけでは脂質の取り過ぎになりやすく、また植物性タンパク質だけでも必須アミノ酸が不足することがあります。動物性と植物性の両方のバランス考えて摂取することが重要です。体内のタンパク質の消化吸収率は動物性タンパク質97%に対して植物性タンパク質は84%となっています。

### ■食材によるアミノ酸スコア・脂質・タンパク質の比較：

100g 当たり	牛もも (脂身付)	豚もも	トリむね	鮭	大豆 (煮)	白飯	卵 (1個約60g)
アミノ酸 スコア	100	100	100	100	100	61	100
脂質 (g)	18.7	6.0	1.9	4.5	6.7	0.3	10.3
蛋白質 (g)	19.2	21.5	23.3	22.5	12.9	2.5	12.3

①上記比較表は2015年度日本食品成分表から引用したものです。

②大豆は乾物ではなくゆでたものです。お米も炊いたものです。卵は100gではなく1個分(60g)として計算されています。

③大豆は「畑の肉」などと呼ばれており、アミノ酸スコアが動物性タンパク質と同等の100です。

④年とともに食事は減ります。また身体を動かすことがおっくうになり、筋力が衰えてきます。食事が少なくなるとタンパク質の摂取量も減り、フレイルやサルコペニアにつながっていきます。

お肉が苦手な方は脂質の少ない大豆製品、魚類がお勧めです。そしてお散歩をしてください。