

栄養だより

15

私たちの体は10万種類ものたんぱく質で構成されています。そのたんぱく質の最小単位はアミノ酸で、大きな集合体がたんぱく質です。体のたんぱく質を構成するアミノ酸は20種類あり、アミノ酸の組み合わせによって性質や働き異なるたんぱく質が作られます。今回、体にとって不可欠なたんぱく質について考えてみましょう。

【 たんぱく質 】

臓器や筋肉など体を構成する主成分となる

体を構成するアミノ酸20種類のうち9～10種類は体内で合成できないか、または十分に合成されないため食品から摂取しなければならないので、「必須アミノ酸」と呼ばれています。

【 体内での働き 】

- ・臓器や筋肉などを構成する成分になる
体の骨格や筋肉、髪、つめ、内臓などあらゆる組織を構成する材料となります。どの組織のたんぱく質も分解と合成を繰り返しながら一定量を保っています。
- ・酵素やホルモンなど、体の機能を調整する成分になる
体内の代謝を担ったり機能を調節したりする酵素やホルモン、神経伝達物質などもたんぱく質でできています。
- ・エネルギー源になる
炭水化物や脂肪より割合は少ないですが、分解されてエネルギー源として利用されます。
1gあたり4kcalのエネルギーになります。
- ・免疫機能を高める
病気やけがに対する抵抗力、治癒力を高めます。



【 どのくらい摂る 】

成人男性：60g 例：真カジキ100g + 豚ロース100g + 卵50g + 納豆50g	成人女性：50g 例：うなぎの蒲焼100g + 鶏ささ身70g + チーズ20g + 卵60g
--	--

【 不足すると 】

- ・体のたんぱく質は、分解されてアミノ酸になると、その一部は尿素になって体外に失われます。絶えず作りかえられるため、食事から補給する必要があり、不足すると体力や思考力の低下など体全体の機能低下につながります。
- ・乳幼児や成長期の子どもの場合、成長障害が起こります。

【 摂りすぎると 】

- ・たんぱく質は糖質や脂肪のように体脂肪となって体に貯蔵されるようなくみがないので、食品から過剰に摂った分は尿中に排泄されます。そのために腎臓に負担がかかります。
- ・糖の代謝を担うインスリンの働きが悪くなることがあります。
- ・カルシウムの尿中排泄量が増加します。骨粗しょう症につながる可能性もあります。



【 多く含む食品 】

- ・かつお(春獲り)、うなぎの蒲焼、ほんまぐろ赤身、とびうお、豚もも、さば、紅ざけ、たい(養殖)、和牛ヒレ肉、あじ、豚肩ロース肉、いわし丸干し、マカロニ、スパゲッティ、鶏ささ身、はも、鶏もも肉(皮付)、大豆、干しそば、豚レバー

良質なたんぱく質とは？

食品に含まれるたんぱく質の栄養価を化学的に示す方法に「アミノ酸スコア」というものがあります。これは食品に含まれる必須アミノ酸が、理想のアミノ酸の量に対してどのくらいの割合であるかを示したものです。

牛乳、卵、肉類などは良質たんぱく質です。米、大豆では一部の必須アミノ酸が少なく、わずかに質は劣りますが、米と大豆を合わせて摂取すると、不足するアミノ酸をお互いに補い合うので良質になります。