



～ 水しぶき知っとく情報 ～

かつぱの知恵袋

『たんぱく質』について

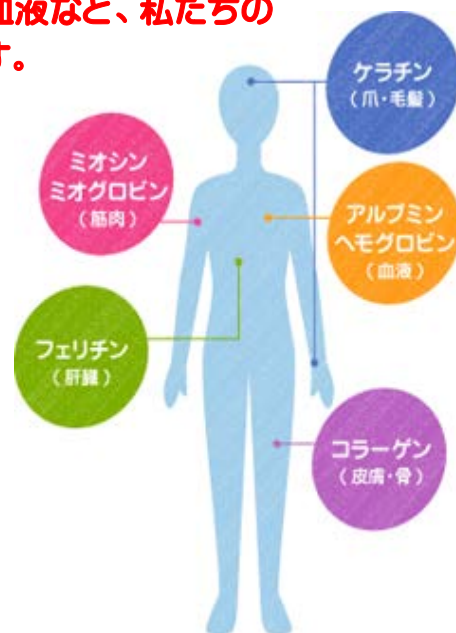


体をつくる最重要の栄養素
それが、たんぱく質！

私たちの体の約60%は水分ですがじつは、筋肉や臓器、血液など、私たちの体のほとんどは、たんぱく質が主成分となっていてできています。

たんぱく質は、炭水化物、脂質と並ぶ3大栄養素の1つ。いずれも私たちの生命活動を支え、エネルギー源となる大切なものですが、たんぱく質の最大の特長といえば「私たちの体をつくる主成分」であること。私たちの体は、筋肉や臓器、血液、骨、皮膚、髪など多くの部分からできていますが、その主成分はいずれもたんぱく質で、男性の体の16～18%、女性の体の14～16%を占めています。

また、筋肉や臓器などがきちんと働くためには、さまざまな酵素やホルモンが欠かせません。その酵素やホルモンの主成分も、やはりたんぱく質。さらに、感染症をはじめとした病気から体を守る免疫細胞、それもたんぱく質でできています。つまり、私たちの体のもっとも基本となる成分であり、健康な体づくりに欠かせないもの、それがたんぱく質なのです。



たんぱく質って、そもそもなに？

たんぱく質は、約20種類のアミノ酸が数十～数千個も集まって構成されています。私たちが食事をすると、食べ物に含まれているたんぱく質は体内で一度アミノ酸に分解されたあと、必要とされる形のたんぱく質に再合成され、筋肉や臓器、血液、あるいは酵素やホルモンなどになり、それぞれの役割を果たしています。

したがってたんぱく質をしっかり摂取しないと、筋肉や臓器、血液、骨、髪などを健康な状態に維持することができません。また、酵素やホルモンなどがうまく機能しない、免疫力が低下するなど、さまざまな形で私たちの体に大きな影響を及ぼすことが分かってきています。



動物性たんぱく質と植物性たんぱく質 アミノ酸バランスの良い動物性たんぱく質

牛乳・乳製品に含まれる動物性たんぱく質は、必須アミノ酸のすべてを豊富に含む、アミノ酸バランスに優れた良質のたんぱく質です。

たんぱく質には動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があり、牛乳・乳製品をはじめ肉や魚、卵などに含まれるのは動物性たんぱく質です。もう一方の植物性たんぱく質は、豆類、穀物類、野菜などに含まれています。

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質は、どちらも私たちの健康維持に欠かせない栄養素ですが、1つ大きな違いがあります。それは必須アミノ酸のバランスです。たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、9種類は体内で合成できないので、食品から摂取しなければなりません。それが必須アミノ酸です。

牛乳や乳製品に代表される動物性たんぱく質には、9種類の必須アミノ酸のすべてがバランス良く含まれています。また、摂取した動物性たんぱく質は、体内で効率良く利用されます。それに対して植物性たんぱく質の場合、食品によって差はありますが、必須アミノ酸の一部が不足しているものもあります。体内での利用効率も、動物性たんぱく質ほど高くはありません。

たんぱく質摂取量不足は筋肉の減少をまねき、私たちの健康にさまざまな影響を及ぼします。健康的な日常を送るためには、筋肉づくりが大切！必須アミノ酸を豊富に含む、肉類・牛乳・乳製品は、筋肉づくりに最適です。