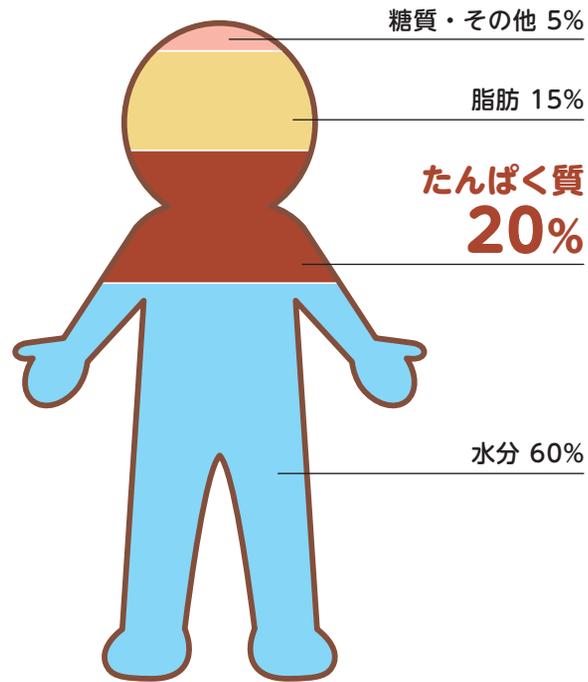


たんぱく質の話

できます。そこで大切になるのが、しっかりと栄養をとること。
そんなたんぱく質と、たんぱく質を構成する「アミノ酸」について説明します。

人の体をつくる重要な成分 たんぱく質

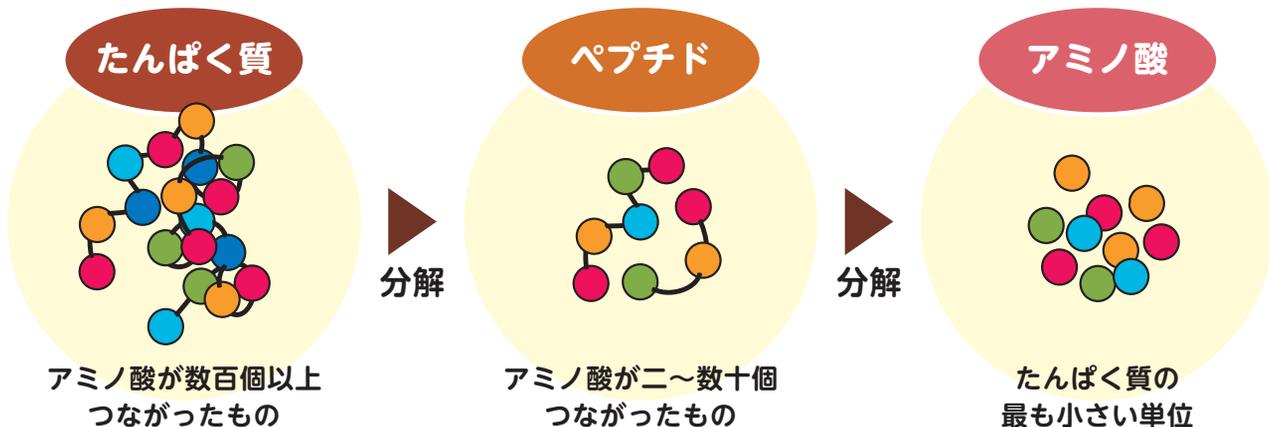
人の体は、その約 20% がたんぱく質でできています。体の約 60% は水分なので、水分を除いた残りの半分以上がたんぱく質ということになります。肌や毛髪、筋肉や骨・内臓など、ありとあらゆる場所にたんぱく質は存在し、酵素やホルモン、免疫抗体などの原料にもなるため、たんぱく質は人の体を構成する最も重要な成分といえます。



たんぱく質

たんぱく質はアミノ酸のかたまり

人の体を作る上で重要なたんぱく質ですが、このたんぱく質はアミノ酸がつながってできたものです。アミノ酸同士は、アミノ基とカルボキシ基と呼ばれる部分でつながることができ、これをペプチド結合と言います。アミノ酸が二～数十個つながったものをペプチドと言ひ、数百個以上のアミノ酸がつながったものをたんぱく質と呼びます。つまり、たんぱく質は、アミノ酸のかたまりでできているのです。





アミノ酸と

年齢を重ねると、体の調子を整える力が少しずつ弱まっ
特に「たんぱく質」は、体をつくる重要な構成成分です。

アミノ酸の種類

自然界には数百のアミノ酸が存在していますが、たんぱく質の構成成分となるのはわずか 20 種類。その 20 種類のアミノ酸のうち、体内で必要量を合成できないアミノ酸 9 種類（イソロイシン、バリン、ロイシン、スレオニン、トリプトファン、ヒスチジン、フェニルアラニン、メチオニン、リジン）を必須アミノ酸と呼び、食事からとる必要があります。

必須アミノ酸は9種類



アミノ酸が必要なわけ

食事でとったたんぱく質は、胃や腸で分解され、アミノ酸となって吸収されます。吸収されたアミノ酸は、肝臓で血液を経て各組織へ送られます。各組織の細胞では吸収されたアミノ酸から新しいたんぱく質が作られるため、アミノ酸がないと新しいたんぱく質を作りだすことができず、様々な不調の原因となります。

アミノ酸は バランス良くとるのがカギ

一般的に、たんぱく質源となる、肉、魚、卵、大豆、乳類は必須アミノ酸がバランス良く含まれています。そのため、どれか一つの食品を多くとるのではなく、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い献立を基本食にして、多様な食品を同時に食べることが大切です。

