

3

月号

# 栄養だより

## ～三大栄養素：たんぱく質～

今回は、三大栄養素の一つ「たんぱく質」についてお話しします。

タンパク質とは、アミノ酸が結合してできており、主に筋肉や臓器など体を作るための重要な栄養素です。それだけでなく、アミノ酸の組み合わせなどの違いによって働きが異なり、酵素やホルモン、免疫物質としてさまざまな機能を担っています。



たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されているよ！

### たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸

バリン	ロイシン	イソロイシン	スレオニン
メチオニン	リジン	ヒスチジン	フェニルアラニン
トリプトファン	グリシン	アラニン	セリン
システイン	アルギニン	チロシン	プロリン
グルタミン	グルタミン酸	アスパラギン	アスパラギン酸

必須アミノ酸とは、20種類のアミノ酸のうち9種類のアミノ酸は、体内で合成することができないため、食物から摂取する必要があるアミノ酸のこと

非必須アミノ酸とは、20種類のアミノ酸のうち11種類のアミノ酸は、体内で合成が可能なアミノ酸のこと

必須アミノ酸

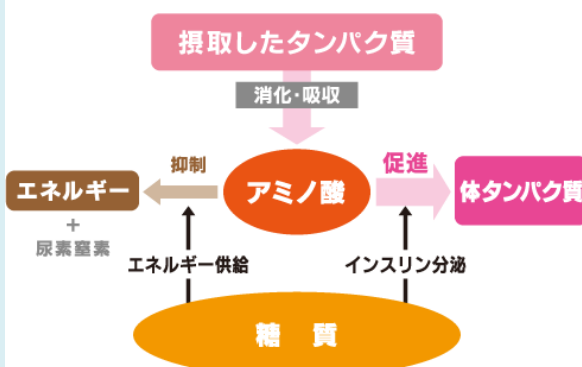
非必須アミノ酸

髪や爪が伸びるなどの目に見えるものだけでなく、筋肉や臓器なども日々の食事から得られた「たんぱく質」を利用して細胞が作り変えられていきます。そのため、毎日毎食充実した食事をとることが大切です。



## たんぱく質は炭水化物（糖質）との同時摂取がオススメ

### 糖質とタンパク質の同時摂取



糖質を摂取すると血糖値の上昇によってインスリンが分泌されます。このインスリンが分泌されることによりアミノ酸の合成も促進されます。そのため、糖類とたんぱく質は同時に摂取することがオススメです。

さらに、同時に取ると糖質がエネルギー源として優先的に利用されるため、アミノ酸は本来の活躍の場で、効率よく働くことができます。

1日3食【主食・副食（メイン料理）・副菜】のある規則正しい食生活が大事！  
タンパク質が取れる食品は肉・魚・卵・大豆製品、乳製品などがあり、  
様々な食材を使うことが効率よくたんぱく質を摂るコツだよ！

