

# ナチュラループラス 健康まなび通信



## ～たんぱく質(アミノ酸)について～

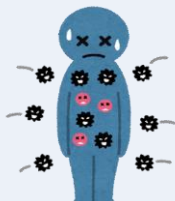
### たんぱく質とは

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の一つです。人体の構成成分として不可欠で、私たちの筋肉や臓器、皮膚も髪も爪も全てたんぱく質を材料としています。また、からだの機能を調節するホルモンや、酵素にもなります。

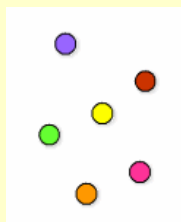
### たんぱく質が不足すると・・・

人体を構成するたんぱく質が分解されるので体力や免疫力が低下します。

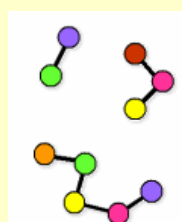
高齢者においては、たんぱく質(アミノ酸)摂取量や運動量の減少により、筋肉が減少する傾向があります。体内のたんぱく質は合成と分解を繰り返しているため、毎日補い続けることが大切です。



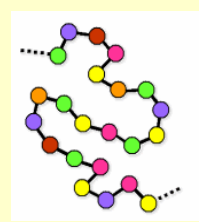
たんぱく質は20種類の①アミノ酸から構成されています。アミノ酸が2～3個つながったものが②ペプチド、さらにたくさんつながったものが③たんぱく質です。



①アミノ酸



②ペプチド



アミノ酸のうち、からだの中では合成できない9種類のアミノ酸のことを「必須アミノ酸」といいます。これらは不足しないように、食事から取る必要があります。

### ①アミノ酸

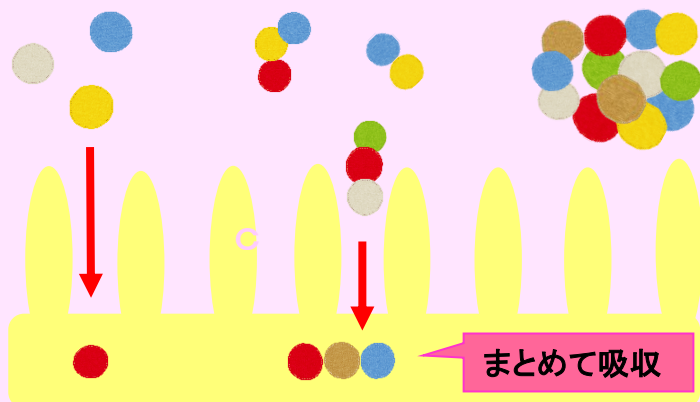
一つひとつバラバラ

### ②ペプチド

アミノ酸が2～3個つながっている

### ③たんぱく質

アミノ酸がたくさんつながっている



### アミノ酸とペプチドの吸収の違い

ペプチドはすでに分解・低分子化されているのでスムーズに吸収されるのが特長。またアミノ酸単体で取るよりも効率が良いといわれています。

たんぱく質の質を評価する「アミノ酸スコア」とはどんなものでしょう？裏面でご案内します♪

吸収の違い

# たんぱく質の「質」を決めるアミノ酸スコアとは？

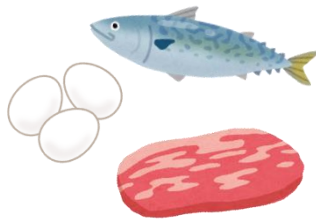
たんぱく質の「質」を評価する指標に「アミノ酸スコア」があります。理想のアミノ酸組成に対し、それぞれ食品の「必須アミノ酸」の充足度を表したものです。アミノ酸スコアの満点は100です。100以下のものを制限アミノ酸と呼び、最も低いものを「第一制限アミノ酸」と呼びます。アミノ酸全体の働きは、最も低いアミノ酸のレベルに制限されるためアミノ酸スコアが100に近いものほど良質といえます。

(例)

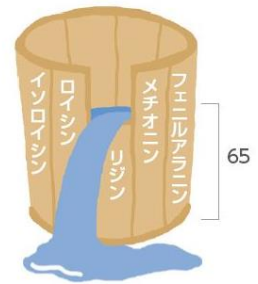
## 大豆のアミノ酸スコア:100



他にも鶏卵や牛肉、鶏肉、豚肉、あじ、まぐろなどもアミノ酸スコアが100の食材です。



## 精白米のアミノ酸スコア:65



それぞれの必須アミノ酸が十分に満たされているため、アミノ酸スコアは100

リジンが第一制限アミノ酸となるためアミノ酸スコアは65

「AND」1本にはバイタルチャージにすぐれた「大豆ペプチド」を3,365mg※配合しています。

※推定値



からだに必要な栄養素について知り、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

参考資料:あたらしい栄養学・栄養の教科書 栄養の基本がわかる図解事典

## メモ 例えばこんなときに・・・

- ・ダイエット中や活動量が多いときなど、アミノ酸が不足しがちなときの速やかな補給に。
- ・元気な一歩を踏み出すために。また、頑張る人のバイタルチャージにお勧め。
- ・“美容”と“活力”の両方へアプローチしたい。



次回は、**脂質の働き**について学びます。

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時 (土・日・祝日休み)

