



9大栄養素 たんぱく質①



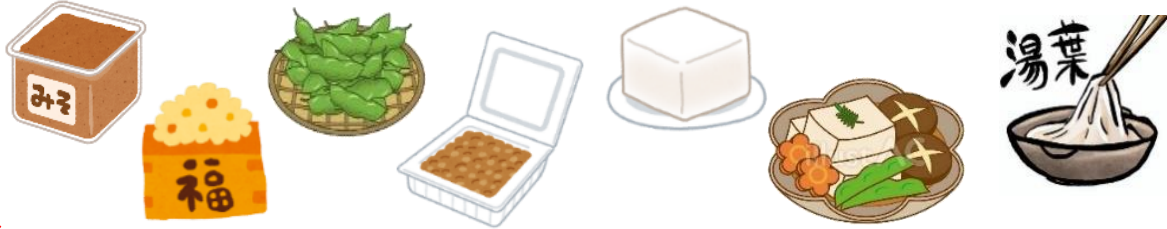
英語でプロテイン (protein)。炭水化物 (糖質) と脂質と合わせて三大栄養素とされています。主に筋肉や皮膚、内臓、髪の毛、血液をつくる材料になります。体のあらゆる部分はたんぱく質で出来ていると言ってもいいですね。そんなたんぱく質について詳しく見ていきましょう。

たんぱく質の役割

- 骨や筋肉、血液や毛髪など身体の組織そのものの形成や維持
- 消化器官や脳神経系の機能を調節するホルモンを作る
- 消化、吸収、代謝などの化学反応を促進する酵素を作る
- 身体の調子を整える
- 免疫抗体を作ったり、免疫機能の維持

たんぱく質の種類

植物性たんぱく質…大豆、大豆製品。種類によっては野菜や果物にも含まれている。



動物性たんぱく質…魚介類、肉類、卵、乳製品などに含まれてい



おすすめの食品

病気のリスクを避けるため、脂質の少ない食品を選びましょう。植物性タンパク質は加工食品や発酵食品、動物性たんぱく質は卵、魚、魚介類を、肉類ならレバーをおススメいたします。



次回は、「たんぱく質を構成しているアミノ酸について」お楽しみに！