



9大栄養素 たんぱく質②

今回は「たんぱく質を構成しているアミノ酸について」お話していきます。
 アミノ酸とは、たんぱく質を構成している栄養素です。口から入ったたんぱく質は、胃や小腸でアミノ酸に分解され、小腸で吸収されます。その後、肝臓へ運ばれて、そこから身体の各組織で必要な筋肉や骨、酵素などに合成されます。私たちの体の中のたんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。

アミノ酸の桶理論とは

身体の中で生成できない為、食品から摂る必要のあるアミノ酸を、必須アミノ酸と呼び、全部で9種類(大人は8種類)あります。

右の図は必須アミノ酸を桶に例えた図です。たんぱく質をたくさん摂っていても必須アミノ酸のうち一つでも不足していれば桶に水がたまらず漏れてしまいます。必須アミノ酸をバランスよく取る事でたんぱく質の栄養価を無駄なく吸収する事が出来るという事です。



食事の組み合わせが大事

1つの食べ物だけで、全ての栄養素を補う事は出来ないなので、色々な食材を組み合わせることが大切です。「一汁三菜」という言葉があるように、主食に主菜、副菜、副々菜、汁物といった組み合わせを心掛ける事で、必須アミノ酸だけでなく、他の栄養素バランス良く摂ることが出来ます。



※主菜の代用として...



必須アミノ酸がバランスよく含まれる食品



※食品だけで、バランスよくたんぱく質をとるのが難しい場合はファイブMで取り扱っているソイプロテインで補う事をおすすめします。詳しくはフロントスタッフまで。

Welinaソイプロテイン各種
 1袋 ¥4050~¥4700
 又は
 5杯分回数券 ¥825販売中!



運動のすぐ後に飲むと効果的!



あいみん