



# 良質なたんぱく質を摂りましょう

## たんぱく質のはたらき

筋肉や内臓、皮膚、毛髪など私たちのからだのあらゆる組織はたんぱく質でできています。また、ホルモン、代謝酵素、免疫物質などの材料にもなり、さまざまな働きをしています。

## 良質なたんぱく質とは

「高齢者は、良質なたんぱく質を摂りましょう」とよく言われますが、良質なたんぱく質とはどのようなものでしょうか。

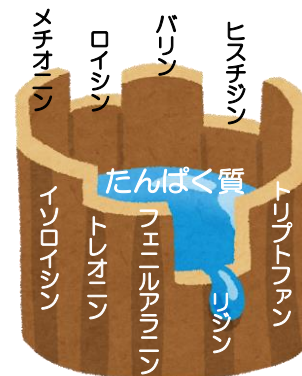
たんぱく質はアミノ酸がいくつもつながってできています。アミノ酸のうち9種類は、体内で必要量を合成できないため、食事から摂取する必要があります。これらのアミノ酸を**必須アミノ酸**といいます。必須アミノ酸がバランスよく含まれている食品が、良質のたんぱく質を含む食品というわけです。

## アミノ酸スコアとは

必須アミノ酸がバランス良く含まれた良質なたんぱく質であるかどうかは、“アミノ酸スコア”でわかります。9種類の必須アミノ酸がしっかりそろっているか点数にしたもので、すべて基準量を満たした食品は「アミノ酸スコア 100」となります。一方、基準量に満たない必須アミノ酸があると、そのアミノ酸の基準量に対する割合を点数化し、最も低い点数がその食品のアミノ酸スコアとなります。



十分なたんぱく質を生成できる



十分なたんぱく質を生成できない

アミノ酸スコアが100の食品は肉類、魚類、卵、乳製品などの動物性食品や、納豆や豆腐などの大豆製品などがあります。アミノ酸スコアが低い食品でも、他の食品と組み合わせることで足りないアミノ酸を補い、たんぱく質の栄養価を改善することができます。

少し難しい話になりましたが、色々な食品を組み合わせ、バランスよく食べることがやはり大切です。