
**
*

**
*

たんぱく質

人の体のいろいろな部分を作るのに欠かせない栄養素



**
**

**
**

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

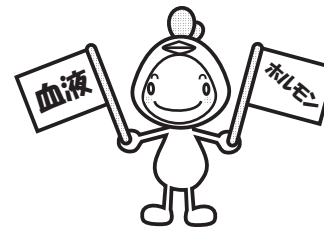
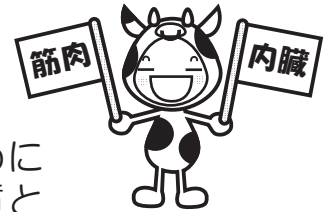
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

たんぱく質とは

私たちの身体を構成する筋肉、内臓、皮膚、血液中の細胞、ホルモンなどすべてたんぱく質からできています。また、体内でエネルギーをつくるために必要な酵素になったり、神経伝達物質として脳を活性化させたり、免疫物質として抵抗力をつけるなど、生命を維持するためにはなくてはならないものです。さらに、たんぱく質はエネルギー源としても重要です。



たんぱく質は毎日生まれ変わっている

身体を構成しているたんぱく質の一部は常に分解され、食べ物から摂ったたんぱく質と合わさって作り直されています。たんぱく質の材料であるアミノ酸には、体内でつくることができないもの（必須アミノ酸）もあるため、私達は毎日食べ物からたんぱく質を補給しなくてはなりません。

たんぱく質の種類



たんぱく質は、「動物性たんぱく質」・「植物性たんぱく質」の2つに分類できます。

たんぱく質はさまざまな種類のアミノ酸が結合してできています。

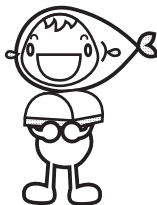
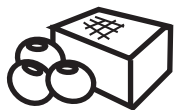
「動物性」「植物性」どちらも同じたんぱく質のようですが、それぞれを構成しているアミノ酸の種類は異なり、体内でののはたらきも異なってきます。両方を組み合わせて摂ることで、不足したアミノ酸を補えます。いろいろな食品をバランスよく摂りましょう。

○動物性たんぱく質

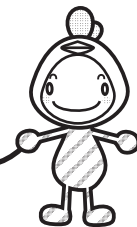
肉類・魚介類・卵・乳製品など。

○植物性たんぱく質

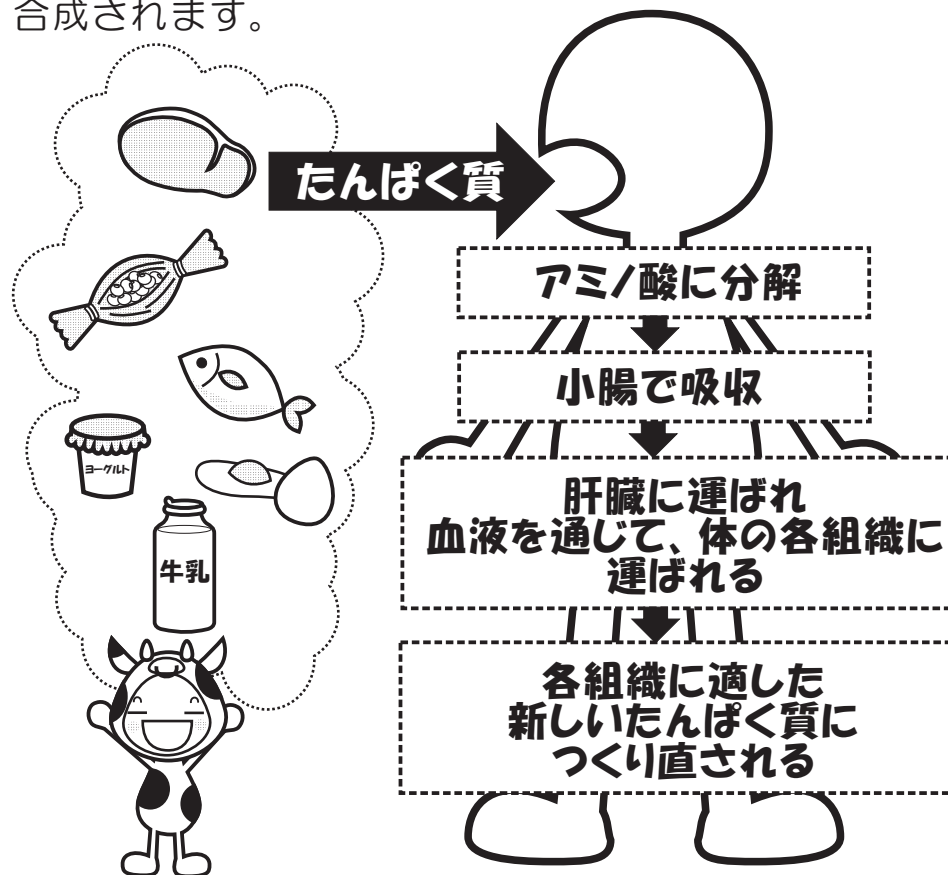
豆類・穀類など。



たんぱく質の消化と吸収



食品に含まれるたんぱく質は、そのまま体内で利用することができません。そのため、体の中に入ったたんぱく質は、まずアミノ酸に分解され、小腸で吸収されます。小腸で吸収されたアミノ酸はいったん肝臓で蓄えられ、肝臓から体の各組織に送られます。送られたアミノ酸は各組織に必要な新たなたんぱく質に合成されます。



たんぱく質はどのくらい摂ればいい？

◇たんぱく質の食事摂取基準(g/日)◇

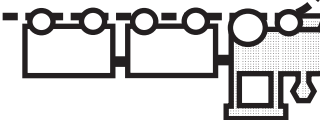
性別 年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	推定平均 必要量	推奨量	目安量
0~5(月)	—	—	10	—	—	10
6~8(月)	—	—	15	—	—	15
9~11(月)	—	—	25	—	—	25
1~2(歳)	15	20	—	15	20	—
3~5(歳)	20	25	—	20	25	—
6~7(歳)	25	30	—	25	30	—
8~9(歳)	30	40	—	30	40	—
10~11(歳)	40	45	—	35	45	—
12~14(歳)	45	60	—	45	55	—
15~17(歳)	50	60	—	45	55	—
18~29(歳)	50	60	—	40	50	—
30~49(歳)	50	60	—	40	50	—
50~69(歳)	50	60	—	40	50	—
70以上(歳)	50	60	—	40	50	—
妊婦(付加量)	初期	/		+0	+0	—
	中期			+5	+5	—
	末期			+20	+25	—
授乳婦(付加量)	+15			+20	—	

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2010年版）」
 健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を
 目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。
 必ずしも個人ごとにあてはまる数値とは限りません。詳細は専門家にご相談ください。



↓ 『たんぱく質が不足すると…』 ↓

- ① 体力・スタミナがなくなる
- ② 抵抗力が下がり、病気や怪我の治りが悪くなる
- ③ 成長期の発育に影響する
- ④ 脳のはたらきが鈍り、記憶力・思考力が低下する



↑ 『たんぱく質を摂りすぎると…』 ↑


- ① カルシウムの排泄を増やす
- ② 肝臓や腎臓に負担がかかる
- ③ 動物性たんぱく質を摂りすぎると、動脈硬化や肥満の原因になる


たんぱく質を摂ろう！

3度の食事や間食の内容に気をつけて、1日に必要なたんぱく質をきちんと摂れるように心がけましょう。

体に効率よく利用される良質なたんぱく質がたくさん含まれている主な食べ物には、以下のものがあります。

＜食材(肉等)は生の状態で100gあたりの含有量を記載しています。＞

	食 材	可食部100gあたり たんぱく質(g)
肉 類 	牛もも肉(脂身あり)	21.2
	牛ヒレ肉(脂身あり)	20.5
	豚ロース肉(脂身あり)	19.3
	豚もも肉(脂身あり)	20.5
	豚ヒレ肉	22.8
	ボンレスハム	18.7
	若鶏むね肉(皮つき)	19.5
	若鶏むね肉(皮なし)	22.3
	若鶏ささみ	23.0
	魚介類 	あじ
いわし丸干し		32.8
しらす干し(半乾燥)		40.5
かつお		25.8
すじこ		30.5
紅鮭		22.5
さば(まさば)		20.7
たらこ		24.0
ぶり		21.4
まぐろ(本まぐろ)赤身		26.4

	食 材	可食部100gあたり たんぱく質(g)
魚介類 	蒸しかまぼこ	12.0
	くるまえび	21.6
	あまえび	19.8
	ブラックタイガー	18.4
	大正えび	21.7
	するめいか	18.1
	まだこ	16.4
	ほたて(貝柱)	17.9
卵 類 	鶏卵(全卵)	12.3
	卵黄	16.5
	卵白	10.5
	うずらの卵(全卵)	12.6
乳 類 	牛乳	3.3
	ヨーグルト(無糖)	3.6
	プロセスチーズ	22.7
豆 類 	大豆(乾)	35.3
	大豆水煮(缶詰)	12.9
	木綿豆腐	6.6
	絹ごし豆腐	4.9
	凍り豆腐(高野豆腐)	49.4
	納豆	16.5
	豆乳	3.6

大豆には良質のたんぱく質が含まれ、コレステロールを下げる作用がある成分も含まれています。納豆や豆腐等の加工食品を利用して、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

