



良質なたんぱく質をとりましょう



まだまだ寒い日が続いていますね。
今号では、たんぱく質について紹介します。
筋肉や内臓など体のほとんどがたんぱく質でできています。

良質のたんぱく質とは…**体に必要で、効率よく利用されるたんぱく質のこと**です。たんぱく質は約 20 種類のアミノ酸からできています。その内、体内で作ることができないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。体で作ることができないので、食事で摂取しなければなりません。良質のたんぱく質には、必須アミノ酸が多く含まれています。

適量の良質のたんぱく質
肉・魚・卵など



栄養になります。

⇒筋肉・血液・骨・皮膚などを作ります。

加工食品
(ハム・ウインナー・
ベーコン・かまぼこなど)
甲殻類 (カニ・エビなど)
イカ・貝類など

たんぱく質が少なく、リンが多く含まれています。

栄養になりにくく、リンが多いので、血液中のリンが上昇し、骨がもろくなったり、石灰化や動脈硬化の原因になります。

毎食

**主食 (ごはん・パンなど) + 良質のたんぱく質を含んだ
おかず + 野菜のおかず**の組み合わせになるように
食べましょう。

