

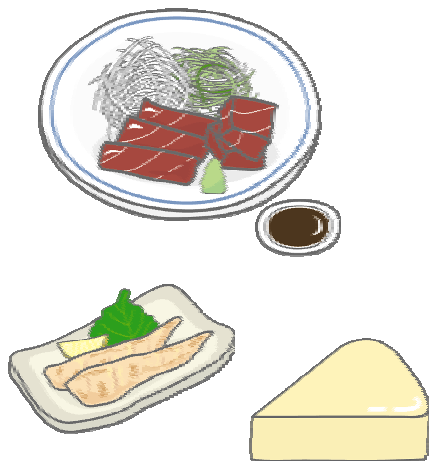
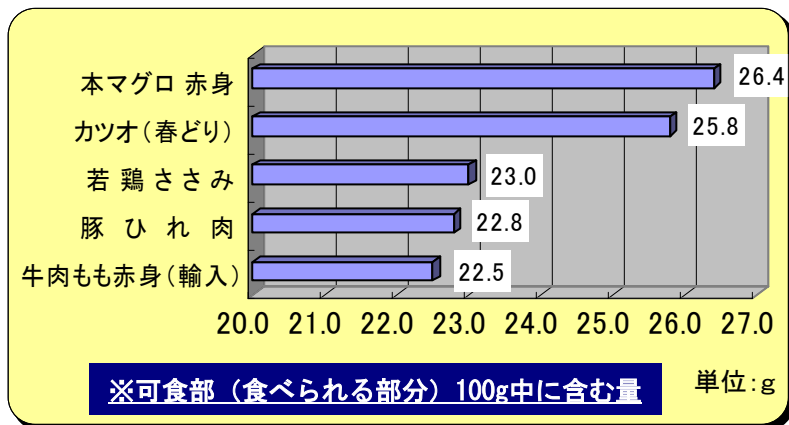
【 たんぱく質は筋肉や骨を構成するために重要です 】

たんぱく質は、「生命の素」とも言うべき、筋肉や血液など、体の主要な部位を構成し、20種類以上のアミノ酸から形成される物質です。このうち、「必須アミノ酸」と呼ばれる食品からしか摂ることができないものが8種類あります。

「必須アミノ酸」はどれかが欠乏するとたんぱく質を合成できず、1つでも不足すると他のアミノ酸もうまく働きません。

たんぱく質が不足すると、肌荒れ、疲れやすい、貧血、脳の働きの低下などの様々な悪影響がでます。特に「必須アミノ酸」は毎日の補給が必要ですので、育ち盛りの子供やスポーツをする方、高齢者などは十分な摂取を心がけましょう。

【 たんぱく質の多い食品 】



たんぱく質の多い食品は、上記の食品のほか「とうふ」、「大豆」、「納豆」、「チーズ」などがあります。

特に成長期にある子供ほど、身長を伸ばすのに欠かせず、多くのたんぱく質を必要としています。体が急激に発達する12~14歳児では、1日あたりの所要量は男児85g、女児70gと定められており、成人男性 70g、成人女性 55gを大きく上回っています。

