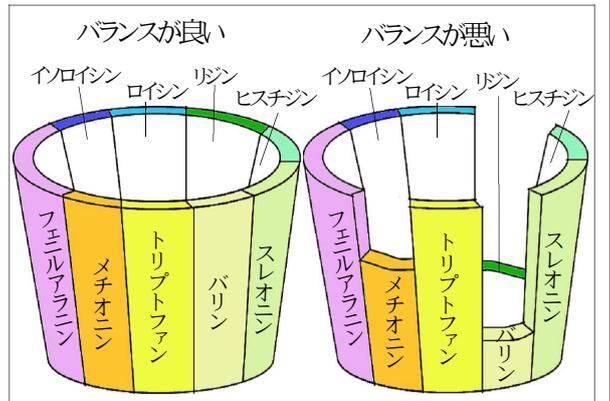


タンパク質の働き

タンパク質(プロテイン)はアミノ酸から作られます

タンパク質は、20種類のアミノ酸の組み合わせで出来ています。その中で、9種類が体内で作ることができないため、「**必須アミノ酸**」と呼ばれます。必須アミノ酸の一つでも欠けると、タンパク質を構成することが出来ないため、これを9枚の板で出来た桶にたとえて『**アミノ酸の桶**』と呼んでいます。一つの板(アミノ酸)が小さければ、桶の水はその高さまでしか入りません。つまり、良質のタンパク質とは、9種類の必須アミノ酸がバランス良く含まれているタンパク質のことで、アミノ酸スコア100と言います。1つのアミノ酸の必要量が不足しても、アミノ酸スコアが減少しタンパク不足になります。



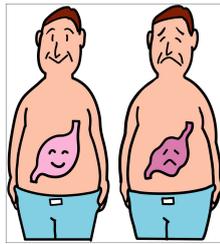
タンパク質合成に必要な 必須アミノ酸

タンパク質は十分ですか？

成人の体重の水を除いた残りの約半分がタンパク質です。タンパク質は、体内の新陳代謝により消費されるので、毎日補給しなければ健康は保たれません。年齢にかかわらず、体重60kgでは60g(1g/1kg)のタンパク質が必要です。例えば、肉なら300g、卵なら10個分、魚3切れ分です。

タンパク質は消化に時間がかかります。

タンパク質はアミノ酸の鎖の繋がりで、タンパク質を吸収するには、そのアミノ酸の鎖を「**胃酸**」や「**消化酵素**」により切る必要があります。人は老化と共に胃が萎縮し胃酸が減少するためタンパク質の消化が低下し、タンパク不足になります。従って、消化が良い『**低分子のタンパク**』を取る必要があります。



タンパク質の必要量が増加するとき

- 1) ダイエットをするとき(肥満)
- 2) 高血圧・脳出血・動脈硬化
- 3) 糖尿病・肝臓病
- 4) 手術をする前後
- 5) やけど・けがの回復に
- 6) 胃腸の悪い人⇒低分子タンパク
- 7) リウマチ・ヘルニア・ぢ
- 8) ストレスが多い方・スポーツをする
- 9) アルコールを飲む方



体を作ると

- コラーゲンせんいをつくる(胃下垂を防ぐ)
- 骨・筋肉をつくる・血液・リンパ液をつくる
- 内臓をつくる
- 若々しく弾力のある肌をつくる
- 疲労回復を高める(新陳代謝を高める)
- 筋力をつける
- キズの修復を早める
- 肝機能を強化
- 血管壁を丈夫に(脳出血を予防)
- 動脈硬化を予防
- 貧血を予防(ヘモグロビンの材料)
- 骨の成長と強化に欠かせない
- 脳の衰えを防ぐ(神経伝達物質の材料)
- 免疫機能(免疫細胞の主原料)

血や筋肉をつくる
タンパク質



免疫を高める

- ウイルスに対する抵抗力をつける(かぜの予防)
- アレルギーの予防
- リウマチの予防・ガンの予防

ホルモン・酵素・核酸の材料

- 性ホルモンの分泌を促し、性的能力を高める
- 抗ストレスホルモンをつくりストレスへの耐性を高める
- 自律神経失調症を予防・生理不順を防ぐ
- 疲労回復を高める
- 血圧を下げる(高血圧の予防)
- ビタミン・ミネラルを体中に運び体調を整える