

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## 良質なたんぱく質とは？



「良質なたんぱく質を摂りましょう！」…よく聞くフレーズです。  
良質なたんぱく質とはどのような食品のこと指しているのでしょうか？

「必須アミノ酸」をバランスよく含む食品＝「アミノ酸スコア」が高い食品

人体を構成するたんぱく質は、20 種類のアミノ酸で構成されています。  
「必須アミノ酸」は体に必要不可欠な 9 種類のアミノ酸で、体内では合成されない為、食事から摂取しなければなりません。

食品に含まれた必須アミノ酸のバランスを数値でわかりやすく示したものが「アミノ酸スコア」です。0～100 の数字で表しており、必須アミノ酸含有量が一定基準を満たしているとアミノ酸スコアは 100 になります。



良質なたんぱく質は、筋肉や血液成分の合成に効率よく利用される為、老廃物が少なく、腎臓への負担が軽減されます。

「良質なたんぱく質」…アミノ酸スコアが 100 または 100 に近い食品

「肉」「魚」「卵」「大豆」「牛乳・乳製品」

今回は「良質なたんぱく質とは？」というテーマでお話ししました。スコアが低くても、ビタミンやミネラルが豊富な食品、食物繊維が豊富な食品など、それぞれ特徴がありますので、いろいろな食品をバランスよく摂取しましょう。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。  
興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539