

2月

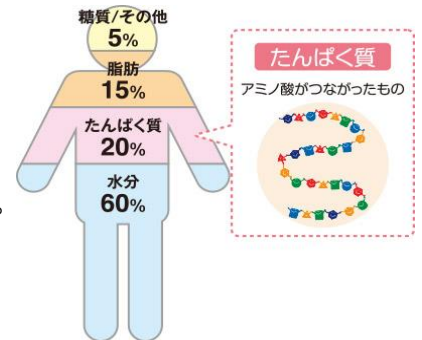
アミノ酸



私たちのカラダは約60%が水分で、約20%がたんぱく質でできています（例えば、体重50kgの人なら、約10kgがたんぱく質）。おもに筋肉や消化管、内臓、血中ヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、体の重要な組織をつくっています。そのたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です。

●必須アミノ酸とは

イソロイシン、ロイシン、バリン、ヒスチジン、リシン、メチオニン、トリプトファン、フェニルアラニン、スレオニンの9種類
他のアミノ酸と違い、体内で合成できず食事から摂取しなければなりません。



●エネルギー代謝にかかわるアミノ酸

バリン、ロイシン、イソロイシン・・・まぐろ、かつお、鶏むね肉、
↑BCAA（分岐鎖アミノ酸） あじ、サンマ、鶏もも肉、卵、納豆、木綿豆腐など。

●免疫力にかかわるアミノ酸

アルギニン、グルタミン・・・卵黄、鶏もも肉、牡蠣。



●リラックスや集中力にかかわるアミノ酸

トリプトファン、チロシン・・・ごはんやパン、煮干し、麩、ごま、チーズ、大豆食品、牛乳。

●脂肪の燃焼にかかわるアミノ酸

リシン、プロリン、アラニン、メチオニン、アルギニン・・・鯉節、乳類、小麦食品、大豆製品。

※他にもアミノ酸は種類ごとに働きが違います。たんぱく質を多く含む食品を幅広く摂取することは

たくさんの種類のアミノ酸を摂取することに繋がります。



●アミノ酸のバランス（アミノ酸スコア）

卵のたんぱく質はアミノ酸スコアが100！たんぱく質の中でも最もバランスの良いたんぱく質です。
小麦のアミノ酸スコアは50、精白米のアミノ酸スコアは82です。
米に不足気味なリシンは豆類にたくさん含まれています。また、豆に不足気味なメチオニンは米にたくさん含まれています。つまり、味噌や豆腐などの大豆製品とごはんの組み合わせは理想的といえます★★★

ピュアタウン薬局おすすめ **しおナイン** ¥1300（税込み）

味を変えずに減塩サポートできる健康補助食品です。
お食事とともに噛まずにお召し上がりください。
特許成分のアルギン酸類含有のJSA推奨のサプリメントです。

