

# スポーツ栄養士監修 たんぱく質 その1

たんぱく質は糖質と同じく  $1g=4kcal$  のエネルギーをもつ栄養素で、筋肉や骨の構成成分として、また免疫機能や血液中で栄養や酸素を運搬する働きなどがあります。

たんぱく質はからだの中でアミノ酸まで分解されて吸収されます。アミノ酸には食べ物からしか摂ることのできない必須アミノ酸と、からだの中で作ることができる非必須アミノ酸に分けられます。

必須アミノ酸は9種類ありますが、どれか1種類でも不足していると吸収率が下がってしまいます。肉や魚など1つの食材で全ての必須アミノ酸がそろう食材もありますが、米や小麦などすべての必須アミノ酸が揃っていない食材もあり、その場合は不足している必須アミノ酸を含む別の食材と合わせて摂ると吸収率を上げることができます。

タンパク質を効率よく摂るためには、たんぱく質の量だけではなく、アミノ酸の種類もバランスよく摂ることが大切ですので、色々な食材を組み合わせで摂りましょう。

