

# 植物性たんぱく質

植物性たんぱく質とは、**豆類や穀類**などの植物に含まれるたんぱく質を指します。筋肉のもととなるたんぱく質をとりながら脂質は抑えることができるため、脂質の量が動物性たんぱく質よりも少なく、**メタボ予防やダイエットに効果的**といわれています。植物性たんぱく質の多い食品には**豆腐、揚げ**などの大豆製品、**小麦たんぱく**で作る**麩**などがあります。

**特に大豆**はたんぱく質の量が多く「**畑の肉**」と呼ばれています。大豆のアミノ酸スコア（たんぱく質の栄養価の評価）は100点満点で体内吸収率も高いため、効果的にたんぱく質を取り入れることができます。また、大豆たんぱくは血清コレステロール値を低下させたり正常に維持する作用などがあり**健康なからだ作りに役立ちます**。

動物性タンパク質（肉や魚）だけでは脂質の摂り過ぎになりがちですが、植物性タンパク質だけではからだに必要な栄養素が不足しますので、どちらもバランスよく食べましょう。

**高野豆腐や麩を唐揚げにする**と食感が肉に似ているため、肉の代わりにするとヘルシーです。

