

PROTEIN

タンパク質



私たちの体にとって、タンパク質はとっても大事な栄養素。タンパク質の英語名「プロテイン」の語源は「プロテオス」といって最も大事なものであるという意味を持つ程です。

私たちは、旨味の成分でもあるアミノ酸を多く含むタンパク質食品を美味しいと感じ、食べたくなります。大きさに言えば、生きるために必要なアミノ酸を「本能」が欲しがっていると言う事なんです。人間の身体では作ることができない種類のアミノ酸（必須アミノ酸）を多く含むタンパク質食品が人間にとって良い食品といえます。例えば肉、魚、卵、乳と乳製品、大豆と大豆製品などですね。

成人して大きくなった身体でも、細胞は、日々、新旧が入れ替わっています。毎日、タンパク質を補給する事が健全な身体を保つ大切なポイントです。

子供でもお年寄りでも、ダイエット中の人もタンパク質食品は、毎食欠かさず食べなければいけない食品です。もちろんどんな食品も食べ過ぎはよくありませんが……。いろいろなタンパク質食品をバランス良く食べるようにしましょう。「スタミナをつけるには

牛肉だ！」って、牛肉ばかり食べるとか、「頭がよくなるから魚！」とか言って魚しか食べないとかではなく、肉・魚などの動物性のタンパク質食品と大豆や大豆製品などの植物性タンパク質食品をいろいろ取り混ぜて食べるようにしましょう。いろいろな取り混ぜて食べるということはたくさん種類のアミノ酸が体に入ってくるということです。例えば血液を作りたいのに筋肉に必要なアミノ酸しか入ってこなかったら血液は足らなくなってしまう。体の中のそれぞれのパーツに必要なアミノ酸を取り入れるためには、さまざまなタンパク質食品を食べることが必要です。

『朝食に卵焼きと納豆を食べる』『夕食では、冷奴を食べる時に鰹節をのけて食べる』などちょっとしたことで動物性のタンパク質と植物性タンパク質を同時に食べることができます。

タンパク質食品をしっかり食べて丈夫な身体をつくりましょう。身体そのものがしつかりとして、姿勢も良くなりハツラツとした毎日を送ることができるでしょう。

辻学園調理技術研究センター
管理栄養士 橋本和弘