



健康豆知識

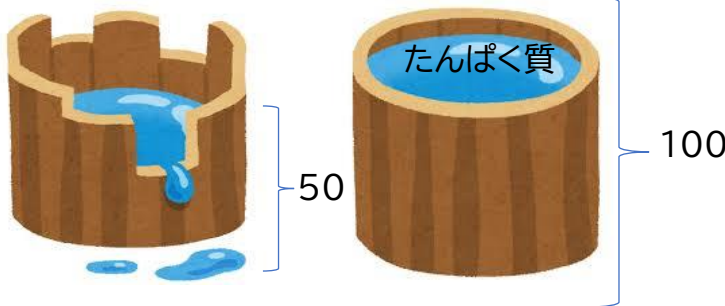
アミノ酸スコア

今回はアミノ酸スコアについてです。

みなさんはタンパク質の質を気にしたことはありますか？よく、1日で女性 50g 男性 60g は摂りましょうと量について聞くことは多いかと思いますが、質について耳にする機会はあまり多くないかもしれません。実はタンパク質にも種類がありバランスよく入っているかが大切になってきます。そこで今回はアミノ酸スコアというタンパク質を数値化したものについてご紹介していきます。

アミノ酸スコアとは？

まず、アミノ酸とはタンパク質の事を指しており体内で合成できる非必須アミノ酸と食事からしか摂れない必須アミノ酸に分かれています。必須アミノ酸は 9 種類あり、この 9 種類がバランスよく含まれているとアミノ酸スコアが高くなり1~100の間で評価されます。数値が高いほど良質なタンパク質ということになります。



アミノ酸スコアについてよく用いられる例えがあります。桶の木の板1枚1枚を9種類のアミノ酸に例えます。右側の桶はバランスよくアミノ酸が入っており、水を多く溜められアミノ酸スコアが高いこととなります。一方、左側の桶は何かしらのアミノ酸が不足しているため一定の量までしか水は溜められずスコアは低くなってしまいます。

アミノ酸スコアが高い食品

牛肉	100	アジ	100	卵	100
豚肉	100	イワシ	100	玄米	100
鶏肉	100	カキ	100	大豆	100
鶏卵	100	牛乳	100	豆腐	100

基本的に肉類や魚類はタンパク質量も多くアミノ酸スコアも高い傾向にあります。他には乳製品や豆類もスコアが高いので量と質の両方を意識して摂取していきましょう。アミノ酸スコアが低いからといいタンパク質が入っていないわけではないので様々な食品を組み合わせると良いですね。

☆スタッフからの一言☆

皆さん、こんにちは！ プラムの菊地原です。4月に入り、桜の季節となりましたね。

満開の桜は、気持ちが癒されるほか、視覚的にもわたしたちを楽しませてくれますね。

桜を見ることには心と体にさまざまなプラス効果があるようです。桜の色には脳を活性化させる効果、香りにはリラックス効果のほかに鎮静作用や血圧低下作用も期待できるといわれています。桜を見上げながら、深呼吸、新鮮な空気をたくさんお体に取り込み、毎日頑張っているお体を癒してあげてくださいね。新年度も皆様のご来館をお待ちしております。

☆青空フィットネス☆

今月は4月24日(水) 14:00~15:00 わかぐさ公園にて実施します。

お友達やご家族などと一緒にご参加 OK です！皆様のご参加おまちしております！