

いきいき通信 2023 8月号

暑中お見舞い申し上げます。

暑いから昼そうめんだけでいいけ？

買い物いくがもめんどくさいし

あるもんで食べよ

何か足してくださいーい！



豚肉となすび

温泉卵

サバ缶とおろし

トマトツナ缶

納豆オクラ

健康を維持するためには、たんぱく質の合成に必要な20種類のアミノ酸をバランスよく摂取しなければなりません。肉や魚、卵などの動物性食品をしっかり食べていればアミノ酸のバランスを特に心配する必要はありません。

そうめんだけの食事ではバランスを崩してしまいます。「おけ」の板のように1種類でも不足するとうまくたんぱく質が合成できません。

話題のアミノ酸BCAA(Branched chain Amino acid)

たんぱく質の材料になるアミノ酸のうちバリン、ロイシン、イソロイシンの3つは3つの枝分かれした構造を持っているため、BCAAと呼ばれます。これらはたんぱく質の合成を促す力が強く、分解を抑える働きもあります。

カラダを作るアミノ酸20種類

9種類 必須アミノ酸 カラダの中で作れない

- 1 バリン
- 2 ロイシン
- 3 イソロイシン
- 4 ヒスチジン
- 5 リジン(リシン)
- 6 メチオニン
- 7 フェニルアラニン
- 8 スレオニン(トレオニン)
- 9 トリプトファン

EAA

11種類 非必須アミノ酸 カラダの中で作れる

- 1 アラニン
- 2 アルギニン
- 3 アスパラギン
- 4 アスパラギン酸
- 5 システイン
- 6 グルタミン
- 7 グルタミン酸
- 8 グリシン
- 9 プロリン
- 10 セリン
- 11 チロシン

