

タン白質

からだに必要な栄養素のおはなし

タン白質のはたらき

- ① 皮膚・毛髪・爪をつくる
- ② 骨・歯、筋肉をつくる
- ③ 内臓・血管・血液をつくる
- ④ 酵素、ホルモンをつくる
- ⑤ 抗体・インターフェロンをつくる



不足すると

- ◆ 皮膚の美しさと潤いがなくなる
- ◆ 骨、歯、筋肉が弱くもろくなる
- ◆ 内臓がおとろえ、弱くなる
- ◆ 血管がもろくなる (高血圧・脳卒中)
- ◆ 貧血になる
- ◆ 代謝がにぶる
- ◆ 体の調節がきかなくなる
- ◆ 細菌やウイルスに感染しやすくなる

食事のタン白質量は1日およそ20~30g、
1日の必要量の半分程度です。意識して摂取するようにしましょう。

必要量 体重1kgあたり約1g~1.5g → **体重 50kg = 50~75g**

半分~
3割程度

通常のお食事

(1日) **20~30g**

	タン白質量 (g)	×	プロテインスコア	=	タン白質	×	調理での損失	=	結果
牛肉 100g	20g	×	0.8	=	16g	÷	2	=	8g
木綿豆腐 100g	6.6g	×	0.51	=	3.4g			=	3.4g
生卵 1個	6.5g	×	1.00	=	6.5g			=	6.5g



通常の食事だけでは不足する量

タン白質 30g ってどれくらい？

サプリメント
「プロテイン」
山盛り大さじ4杯

x4

「タマゴ」
4個

x4

「牛肉」
400g

和牛ステーキ x4

「豆腐」
900g

冷奴 x9

プロテイン



プロテインスコア=100、無糖、低分子加工。その上大豆タン白質に不足している「メチオニン」を添加。メチオニンは、体内でのタン白質合成に欠かせない「開始アミノ酸」です。

【主要成分】<10g中>

(大豆) ペプチド <無水換算>	8.8g
メチオニン	35mg
レシチン	40mg

【原材料】

大豆ペプチド、D,L-メチオニン、大豆レシチン、甘味料(ステビア)