

<タンパク質>

今回は「三大栄養素」の最後の一つ、タンパク質 についてです。

最近よくプロテインという言葉を目にすると思いますが、

実はタンパク質 を英語でプロテインといいます。この2つが

同じものと知らない方が意外に多いようです。また、アミノ酸

というのでも飲料水や食品で多く表示されるようになってきました。

タンパク質はこのアミノ酸がいくつも集まって結合したものと

なります。

タンパク質 のはたらき

筋肉や臓器などの構成成分として重要です。また、酵素や

ホルモンや免疫抗体などの原料にもなり生命を維持するの

になくってはならないものです。

タンパク質 の多く含まれる食べ物

肉、魚介、大豆、卵、乳製品などに多く含まれます。

タンパク質 を過剰にとると・・・

過剰分は尿へ排泄されるため、腎臓に負担がかかり

腎機能障害を起こす恐れがあります。

タンパク質 が不足すると・・・

体力や免疫力が低下し、脳のはたらきも鈍って記憶力

や思考力も低下します。また子供では成長障害の危険性も。

栄養素について考えてきましたが、大切なのは バランス良く

摂取する事です。健康的な毎日を送れるように心掛けましょう。