

植物性たんぱく質

近頃たんぱく質が注目されています。たんぱく質は三大栄養素の一つで以前から重要視されていましたが、健康情報や新商品で話題になることがとても増えています。

それに伴い「もっとたんぱく質を食べた方がいいんでしょうか?」「肉が嫌いなんですけど」という相談も増えてきました。そこで今回は植物性たんぱく質について確認してみましょう。

たんぱく質には「動物性」と「植物性」があります

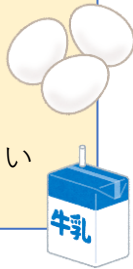


動物性たんぱく質

牛・豚・鶏の肉 魚介類
それらからの卵、乳製品

【特徴】

吸収がいい
アミノ酸バランスがいい
脂質が多い

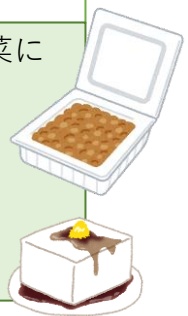


植物性たんぱく質

豆類・小麦・米・海藻・野菜に
含まれるたんぱく質

【特徴】

低カロリー
アミノ酸バランスは色々
食物繊維が多い



たんぱく質は20種類のアミノ酸が組み合わさったものです。アミノ酸には食物から摂取しないとけない必須アミノ酸と、自分の体で作り出せるアミノ酸があります。

動物性たんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれていますが、脂質も多く含まれています。

植物性たんぱく質は必須アミノ酸含有量にばらつきがありますが、食物繊維も含まれています。

植物性たんぱく質を活用するコツは、色々な食品を摂ることです。例えば納豆ご飯。米に少ないアミノ酸が大豆に多く含まれているので、米と大豆と一緒に食べるとアミノ酸のバランスがよくなるのです。

動物性たんぱく質が少なかった日本人が、そばも麦も食べたり、ご飯に色々なおかずをつける習慣があるのは、先人の知恵だったのでしょ。

野菜を先に食べると食物繊維の効果で食後血糖値が急上昇しにくくなります。食物繊維を含む植物性たんぱく質を増やすこともおすすめです。

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質は1:1が理想です。

肉類を食べない方は卵や乳製品を補ったり、植物性たんぱく質の種類を増やしましょう。

食品	たんぱく質
納豆1パック50g	8.3g
木綿豆腐100g	7.0g
落花生 20g	4.8g
ゆでそば200g	9.6g
米飯200g	5.0g
6枚切り食パン1枚	5.6g
オートミール50g	6.8g
卵1個60g	6.5g
牛乳100ml	3.3g



つまみは枝豆!

