

「良質」なタンパク質って何？

身体を作るもとになるタンパク質。スポーツをしている方や低栄養になりやすい高齢者の方には特に重要な栄養素といえます。そんなタンパク質の摂取を推奨する際、良質なタンパク質を摂りましょうという伝え方をすることがあるのですが、この「良質」とはどのようなものかご存じでしょうか。



アミノ酸スコアが100に近いほど良質なタンパク質

アミノ酸スコアとは、タンパク質の栄養価を示す指標です。タンパク質はアミノ酸により構成されており、このアミノ酸スコアでは食品中の必須アミノ酸*がバランス良く含まれているかがわかります。

※必須アミノ酸…体内で合成されず、食品から摂取する必要のあるアミノ酸

食品	アミノ酸スコア	食品	アミノ酸スコア
牛肉	100	納豆	100
豚肉	100	豆腐	100
さば	100	米	93
鶏卵	100	食パン	51
牛乳	100	ブロッコリー	100
ヨーグルト	100	たまねぎ	64

〈参考〉日本食品標準成分表 2020年版（八訂）アミノ酸成分表編

★ **肉、魚、卵、大豆製品、乳製品はアミノ酸スコアが高い食品が多く良質なタンパク質!!**

もし食事の中に特定のアミノ酸が少ないタンパク質が含まれていたとしても、ほかのタンパク質からその少ないアミノ酸が供給されて、全体としてアミノ酸スコアが高くなることがあります。そのため、日常的な食生活において、様々な食品を組み合わせる食べることが大切です。

