

### たんぱく質とは

アミノ酸がたくさん連なったものであり、体を構成する主成分の事！筋肉以外に、爪・髪の毛・肌・臓器の材料となります。



### アミノ酸

体を構成するアミノ酸は全部で20種類！

必須アミノ酸：9種類あり、自分では作ることができない為、食事から摂取しなければならない。

非必須アミノ酸：11種類あり、体の中で合成することができる。

### ビタミンB6


たんぱく質を代謝するために必要な栄養素。にんにくやバナナ・赤身魚に多く含まれます。



9月11日は  
たんぱく質の日！

### 必要量の目安

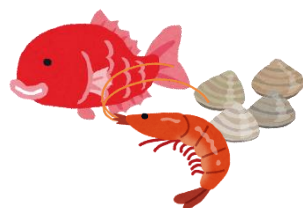
体重 (kg) × 1.0 ~ 1.2g = 必要量 (g/日)

 運動している方や、疾患をお持ちの方によって異なります。

### 動物性たんぱく質



鶏・豚・牛肉



魚介類



たまご

### 植物性たんぱく質



大豆製品

豆腐や納豆など



大豆以外の豆類や、穀物にもたんぱく質が含まれています！