



栄養管理部ニュース



ドクターコラム

2018年 10月号



消化器内科医師
元川 雄貴



良質なたんぱく質について



たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されています。
 そのうち人の体内で作ることのできないアミノ酸は9種類あり、これらを総称して必須アミノ酸と呼んでいます。
 スレオニン・イソロイシン・バリン・リジン・フェニルアラニン・ロイシン・トリプトファン・メチオニン・ヒスチジンの9つが必須アミノ酸です。
 良質なたんぱく質とは、このアミノ酸スコアが100のたんぱく質のことで、
 魚類や肉類、卵類、乳製品、大豆製品などが供給源となります。



アミノ酸スコアとは

アミノ酸スコアとは、たんぱく質の中に9つの必須アミノ酸をバランス良く含んでいるかを表しています。

100を最大値とし、最小値をあらわすアミノ酸は第1制限アミノ酸と呼ばれています。
 食品タンパク質の栄養価は、必須アミノ酸の量とバランスによって決められていて、アミノ酸スコアの低い食品では、体のたんぱく質を上手く作る事ができなくなります。

食品	アミノ酸スコア	第1制限アミノ酸
精白米	65	リジン
大豆	100	-
卵	100	-
牛乳	100	-
プロセスチーズ	91	メチオニン
じゃがいも	68	ロイシン
里いも	84	イソロイシン
牛肉・豚肉・鶏肉	100	-
魚類	100	-
トマト	48	ロイシン
みかん	50	ロイシン

アミノ酸スコアが低い食品でも、他の食品と組み合わせることで、栄養価が高くなります。
 アミノ酸スコアの低い白ご飯でも、良質なたんぱく源である納豆や鮭と組み合わせることによって、アミノ酸スコアを高めることができます。



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

2018年10月1日発行(第117号)

栄養管理部 管理栄養士(内線:2071)