

必須アミノ酸

人間の体の重要な構成成分にタンパク質があります。タンパク質はたくさんの種類がありますが、その構成はわずか二十数種のアミノ酸の組み合わせで作られます。さらに、アミノ酸は必要に応じ身体のエネルギー源としても利用されています。

アミノ酸の中で特に重要なアミノ酸を必須アミノ酸といい、それは体内で作れないため、毎日の食事からとらなければなりません。食品によって含まれる量は違いますが、比較的バランスがとれて含まれているのが良質のたんぱく質です。

その栄養価を量るのに「アミノ酸スコア」というのがあり、組み合わせのバランスを点数化したものです。必須アミノ酸の一つでも足りないとその量におおじ他のアミノ酸もそれに合わせた量でタンパク質を作りますので、必須アミノ酸のバランスは大切なのです。

食品のたんぱく質に動物性植物性がありますが1種類の食品でバランスが取れているものだけを食べるのは難しいので種類の多い食事がすすめられているのも当然のことです。また、食生活が偏りがちな場合はアミノ酸系の栄養剤やサプリメントも上手に使いこなすことも必要です。詳しくはかかりつけ薬局の薬剤師に相談してみてもいいかもしれません。