

《テーマ》

良質なたんぱく質とは？

たんぱく質は筋肉や臓器、肌、髪、爪など、体を構成する栄養素です。
皮膚から垢が剥がれ落ちる、髪や爪が伸びるように、体は日々入れ替わりがおこなわれています。
これらを円滑に保つためにも、必要な量のたんぱく質を食事から摂取する必要があります。

大切なのは、たんぱく質の“質”

たんぱく質は体内で分解され、アミノ酸という形になり体の一部として利用されます。
アミノ酸には体内で合成出来るものと出来ないものがあり、後者を**必須アミノ酸**と言います。
必須アミノ酸は9種類あり、すべて食品から摂る必要があります。これらがバランスよく含まれている食品を「**良質なたんぱく質**」と言います。

良質なたんぱく質を含む食品

たんぱく質の“質”が数値化されたものが**アミノ酸スコア**です。
アミノ酸スコアは、食品に含まれるたんぱく質中の必須アミノ酸が含まれる割合を示す数値です。
スコアが100に近いほど、**良質なたんぱく質**と言えます。

	動物性たんぱく質				植物性たんぱく質			
食材	豚肉	アジ	卵	牛乳	精白米	パン	うどん	じゃが芋
アミノ酸スコア	100	100	100	100	61	44	41	73

参考文献：厚生労働省ホームページ（ホーム | 厚生労働省 - Ⅲ栄養指導）

必須アミノ酸(9種)のバランスは、「桶の理論」で説明されることがよくあります。（右下図）
桶の水を栄養価、桶板を必須アミノ酸1つ1つと見立ててみましょう。
水は桶板の最も低い高さまでしか溜まりません。
図のように必須アミノ酸が1つでも欠けてしまうと、栄養価が下がってしまいます。

アミノ酸スコアが100に満たない食品でも、様々な食品を組み合わせることにより、不足したアミノ酸を補うことができます。

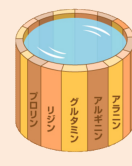
例えば、パンはスコアが44ですが、卵を組み合わせることで、スコアを100にすることができます。

崩れたバランス



スコア：44

理想的なバランス



スコア：100

アミノ酸スコアが100になる組合せを意識して、良質なたんぱく質を取り入れましょう！

うどん千枝ミ



材料 1人分

《チヂミ》

A	冷凍うどん	1玉
	豚ロース肉	25g
	にんじん	15g
	ニラ	30g
	桜エビ	5g
	卵	1個
	薄力粉	大さじ1
	ごま油	小さじ2

《つけダレ》

ポン酢	適量
白ごま	適量

減塩のポイント

かけるよりつける

タレは小皿に分けて
“つけて”食べる
ようにしましょう。

作り方

1. 豚ロース肉とにんじんを細切りにし、ニラは2~3cmの長さに切る。
2. 冷凍うどんを電子レンジで解凍し、6等分程度の大きさに切る。
3. 大きめのボウルで卵を溶き、薄力粉を加え混ぜてつなぎを作る。
Aの材料をすべてボウルに加え、つなぎが全体に行き渡るまでよく混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、③をすべて入れ平らにならしたら、片面2分ずつ程度、焼き色がつくまでフライ返しで押さえながら焼く。
5. 食べやすい大きさに切って、皿に盛る。つけダレにポン酢を添えて完成。
☆お好みでタレに白ごまを振りかけるとさらに風味が良くなります。

栄養素(1人分) ※つけダレは含まない

エネルギー	: 472kcal
タンパク質	: 22.9g
脂質	: 16.8g
糖質	: 49.8g
食物繊維	: 3.0g
塩分	: 1.0g



ポイント

より良質なたんぱく質を
摂取するために、肉は脂肪の
少ない部位を選びましょう。

コメント

うどんに不足する必須アミノ酸を豚肉で補うことができるメニューです。
肉や魚などの動物性たんぱく質はアミノ酸スコアが100であり、体内での利用効率も高いです。
食品によって含まれる栄養素は様々なため、このレシピのように動物性たんぱく質と
植物性たんぱく質を上手に組み合わせることで、お互いに欠けるものを補い合い、
食事のバランスを整えることができます。