

タン白質

からだに必要な栄養素のおはなし

タン白質のはたらき

- ① 皮膚・毛髪・爪をつくる
- ② 骨・歯、筋肉をつくる
- ③ 内臓・血管・血液をつくる
- ④ 酵素、ホルモンをつくる
- ⑤ 抗体・インターフェロンをつくる



不足すると

- ◆ 皮膚の美しさと潤いがなくなる
- ◆ 骨、歯、筋肉が弱くもろくなる
- ◆ 内臓がおとろえ、弱くなる
- ◆ 血管がもろくなる（高血圧・脳卒中）
- ◆ 貧血になる
- ◆ 代謝がにぶる
- ◆ 体の調節がきかなくなる
- ◆ 細菌やウイルスに感染しやすくなる

食事のタン白質量は1日およそ20～30g、
1日の必要量の半分程度です。意識して摂取するようにしましょう。

必要量

体重1kgあたり約1g～1.5g → 体重 50kg = 50～75g

半分～
3割程度

通常のお食事

(1日) 20～30g

	タン白質重量 (g)	×	プロテインスコア	
牛肉 100g	= タン白質 20g	×	0.8	= 16g ÷ 2 = 8g
木綿豆腐 100g	= タン白質 6.6g	×	0.51	= 3.4g
生卵 1個	= タン白質 6.5g	×	1.00	= 6.5g

調理での損失



通常の食事だけでは不足する量

タン白質 30g ってどれくらい？

※プロテインスコア、調理による損失は換算していません。

サプリメント

「プロテイン」
山盛り大さじ4杯



×4

「鶏卵」
約250g



1個50g ×5

「和牛 (もも 赤肉)」
約150g



ステーキ1皿100g ×1.5

「豆腐」
約660g



冷奴1皿100g ×5

栄養計算：管理栄養士 大柳 珠美
「五訂増補 日本食品標準成分表2010」（女子栄養大学出版部）より

プロテイン



プロテインスコア=100、無糖、低分子加工。
その上大豆タン白質に不足している「メチオニン」を添加。メチオニンは、体内でのタン白質合成に欠かせない「開始アミノ酸」です。

【主要成分】<10g中>

(大豆) ペプチイド	8.8g
＜無水換算＞	
メチオニン	35mg
レシチン	40mg

【原材料】

大豆ペプチイド、D,L-メチオニン、
大豆レシチン、甘味料（ステビア）