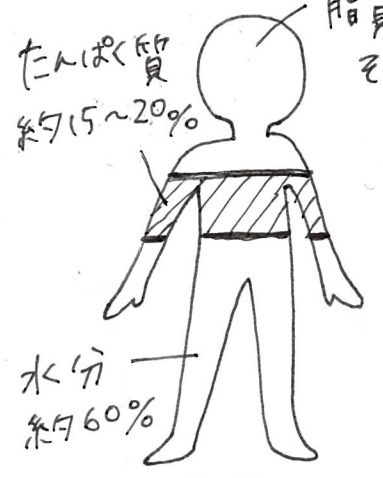


COCO.R 通信 vol.55

『体はたんぱく質でできている!』



体の源となる栄養成分
「たんぱく質」

体内のあらゆる場所に存在し
体の組織をつくるとともに
光 や **ニオイ** などの伝達
体を守る免疫システムなども
たんぱく質が担っているそうです!

食事で摂取したたんぱく質は
体内で常に分解・合成されている
(体内に吸収されるのに3~4時間かかるのだそうです!!)



遊離アミノ酸 (例) 体重60kgの人の場合
約9kgがたんぱく質
日に約250gが分解!
たんぱく質のストックが常に
日々70~100g
合成や再利用をくり返して
筋肉や臓器などの
体の組織をついているそうです!

この機能を担う分子も「たんぱく質」

目 レンズの役割をする水晶体

舌 味覚を脳に伝える受容体

口腔 唾液に含まれる酵素

胃 たんぱく質を分解する酵素

脳 脳内の神経伝達物質の受容体

肺 酸素と二酸化炭素を交換する酵素

肝臓 アルコールを分解する酵素

筋肉 筋原線維の約80%はたんぱく質

血液 酸素を全身に運ぶヘモグロビン

抗体 体内に侵入した異物と戦い免疫を担う

たとくても!
たんぱく質不足にならないためのPOINT!
手軽にたんぱく質をUP!
して腹持ちもUP!

さば缶やいわし缶はたんぱく質がとれて難しい旨調理不要!!のお助けアイテム
魚の缶詰

サラダチキン 手軽なたんぱく源!!
ものによっては塩分が
多いものも...
塩分には注意!

定食スタイル さまざまな食材、栄養素をとれる定食スタイル!
メインに赤身のお肉や新鮮なお魚を

<http://coco-r.net/> フォロー配信しております!!

