

私たちのからだは

約60%が水分、約20%がたんぱく質
残りは炭水化物や脂質、ミネラルなどででき
ています。

なかでもたんぱく質は、体内で筋肉や臓器、
皮膚や髪、血液などの成分となります。

このたんぱく質をつくっているのがアミノ酸です。

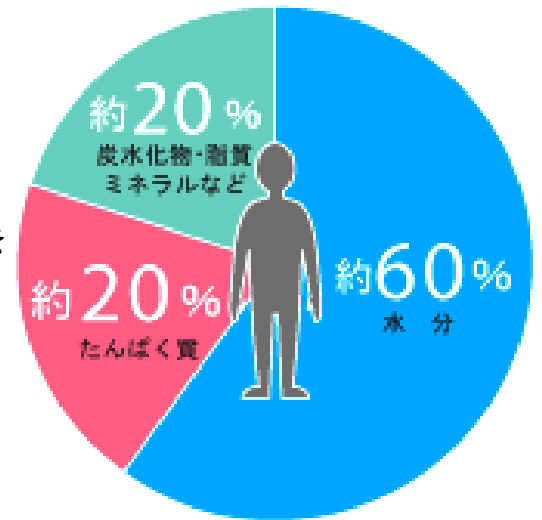
たんぱく質は、体内で分解されては合成されるという新陳代謝をくり返
していて、人間のからだは、たえずつくり直されているのです。

たんぱく質をつくっているのは20種類のアミノ酸です。そのうち人
間の体内で合成できないために、食事から必要量をとらなければならない
アミノ酸が9種類あります。これらを「必須アミノ酸」と呼びます（乳幼
児や子どもはもう1種類多くなります）。その他の体内で合成できるもの
を「非必須アミノ酸」と呼びます。

たまごのたんぱく質は…

すべての食品のなかでも量的にも、質的にも最も優れています。

それは、たんぱく質をつくるうえで大切な、この9種類の必須アミノ酸が
バランスよく含まれているからです。



■ たまごに含まれるアミノ酸の種類

必須アミノ酸(体内で合成不可)	非必須アミノ酸(体内で合成可)
<p>イソロイシン</p> <p>ロイシン</p> <p>バリン</p> <p>スレオニン</p> <p>メチオニン</p> <p>フェニルアラニン</p> <p>トリプトファン</p> <p>リジン</p> <p>ヒスチジン</p>	<p>◎アルギニン</p> <p>グリシン</p> <p>アラニン</p> <p>セリン</p> <p>アスパラギン</p> <p>グルタミン</p> <p>システイン</p> <p>プロリン</p> <p>チロシン</p> <p>アスパラギン酸</p> <p>グルタミン酸</p> <p>◎子どもの場合は必須アミノ酸</p>

すべての必須アミノ酸が必要とされる量を満たしている場合に、アミノ酸スコアは100になります。たまごはアミノ酸スコアが100です。

私たちのからだはアミノ酸が欠乏すると、免疫力が低下したり、疲れやすくなったり、肌荒れなどをはじめ多くの健康障害を起こします。不規則になりがちな現代人の食生活のなかで、アミノ酸パワーいっぱいなたまごは不可欠な食品といえます。