

そらまめ けあ通信コラム

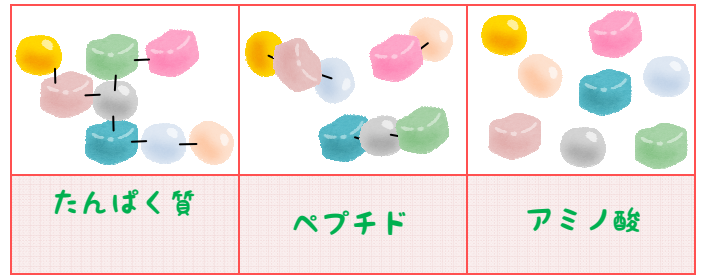
～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成28年11月発行



栄養+健康コラム ～『たんぱく質とアミノ酸の違いについて』～

「たんぱく質とアミノ酸って、どう違うのかな?」「ペプチドっていうのも聞いたことがあるけれど、アミノ酸の一種なのかな?」と疑問に思った事はありませんか? 今月は『たんぱく質』と『アミノ酸』の違いについてお話しいたします。

■『たんぱく質』は『炭水化物(糖質)』『脂質』と並ぶ三大栄養素のひとつで、おもに筋肉や臓器、皮ふ、爪、髪の毛など、身体の基礎をつくるのに欠かせない栄養素です。たんぱく質はプロテインとも言い、『アミノ酸』が多数結合した化合物です。『アミノ酸』が2個から数十個つながったものを『ペプチド』、数百個以上つながったものを『たんぱく質』と呼びます。



■食事から摂取したたんぱく質は消化によって、一度『アミノ酸』に分解してから吸収されます。その後、体内で必要に応じて人間の筋肉や臓器として再合成されます。たんぱく質は肉・魚・卵・乳製品などの「動物性たんぱく質」と豆類・穀類などの「植物性たんぱく質」の2つに分類されますが、どちらもアミノ酸の種類や量が異なるためバランスよく摂取する必要があります。



動物性たんぱく質

植物性たんぱく質

～次回は『アミノ酸の種類について』お話しいたします～

■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピと一緒に学んでみませんか?

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております

**参加費
無料**



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月
10日
20日
30日

スタンプ
2倍
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪
腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか?

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D宇都宮店1階(食料品売り場近く)
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時