

タンパク質

タンパク質は、私たちの体を作るためにとても大切な栄養です。筋肉や皮膚、髪の毛、爪など、体のいろいろな部分はタンパク質からできています。また、体の中で起きる大切な反応を効率よく進める働きをするものも、実はタンパク質です。このような働きを持つタンパク質は「酵素」と呼ばれ、食べ物を消化したり、エネルギーを作ったりする時に役立っています。タンパク質は、肉や魚、卵、豆、牛乳などに多く含まれています。もしタンパク質が足りないと、体が弱くなったり、病気になりやすくなったりします。健康な体を保つために、毎日の食事でタンパク質をしっかりと取ることが大切です。