

お疲れのあなた…

タンパク質が不足してるかも！？



最近疲れが取れない」「なんだか歳を感じる」など、あなたのそんな悩みにタンパク質が効くらしい！ですよ(^^)／

お悩み

40歳 男性 会社員 の場合

「テレワーク導入で仕事量が増えたような…。毎日しんどいです。」

お答え

日々の疲れの原因、活性酸素に動物性タンパク質で対処する！！

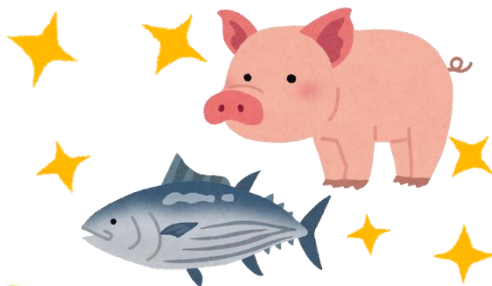


私たちの体や脳は、エネルギーを使うときに必ず酸素を使います。そのうちの数%は活性酸素※1に変換されます。この活性酸素が悪さをして、疲労や老化、がんなどを引き起こします。そのため、**普段の食事で、抗酸化作用のある栄養素を食品から摂ることが重要です。**

例えば、ビタミンAやビタミンC、ビタミンEは強力な抗酸化作用があるビタミンです。他にも、ポリフェノールや茶カテキンにも抗酸化作用があることは有名ですが、**豚肉もビタミンCにも劣らない抗酸化作用があることを知っていますか？**

豚肉に限らず、馬や鶏、カツオ、マグロといった魚肉にも抗酸化作用が含まれており、タンパク質より分子の小さい抗酸化ペプチド※2と呼ばれる状態の方がより、抗酸化作用が高いことがわかっています。

肉の種類によって得られる栄養素も変わるので、バランスよくおいしく食べてくださいね！



※1 活性酸素

大気中の酸素分子が反応性の高い化合物に変化したものの総称。

スーパーオキシド、ヒドロキシルラジカル、過酸化水素、一重項酸素などがその代表格。

※2 抗酸化ペプチド

ペプチドとは、タンパク質の結合を細かく切断したものを言う。

ここで言う食肉に含まれる抗酸化ペプチドはカルノシン、アンセリンといったペプチドのこと。

疲れの原因になる活性酸素と、その予防効果がタンパク質に期待されることがわかりましたか？

次回は、運動やトレーニングを良く行う方に知っておいていただきたい抗酸化ペプチド、「イミダゾールペプチド」について、少し詳しくお伝えしますね！

お楽しみに～♪

