

知って
ビックリ!

栄養素レポート

かまぼこ・魚肉練り製品は、必須アミノ酸の宝庫!

かまぼこ・魚肉練り製品に含まれる9種類の「必須アミノ酸」は、**どれも国際基準（理想値）を上回ります**（下図）。
だから良質なタンパク質の宝庫として、今注目の食材です!

< 魚肉練り製品の必須アミノ酸バランス >

— 製品中のタンパク質1gあたりの必須アミノ酸の量(a) — — *必須アミノ酸の理想値(b) —

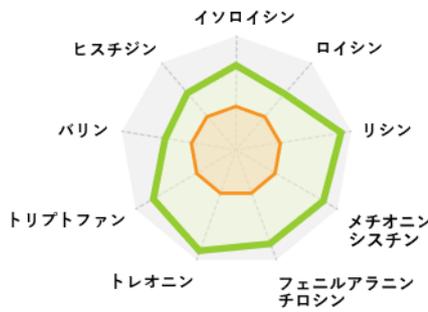


はんぺん



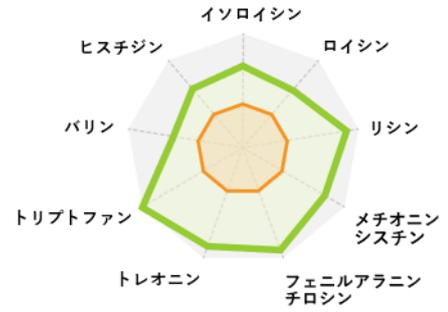
データ：山口県予防保健協会調べ

カニカマ



データ：日本食品標準成分表2020（八訂）

板かまぼこ



データ：日本食品標準成分表2020（八訂）

揚げかまぼこ



データ：山口県予防保健協会調べ

ちくわ



データ：日本食品標準成分表2020（八訂）

○アミノ酸スコアの求め方

- ・かまぼこ・魚肉練り製品中のタンパク質の必須アミノ酸含有量 (a) を、国際基準である必須アミノ酸の理想値 (b) で除します ($a \div b$)。
- ・かまぼこ・魚肉練り製品中のタンパク質の必須アミノ酸含有量は、上図のとおり国際基準（理想値）を上回っている ($a/b > 1$) ので、アミノ酸スコアは100点満点。

つまり、**かまぼこ・魚肉練り製品は、必須アミノ酸をバランスよく含み、食べると体内で効率良くタンパク質が合成されます。かまぼこ・魚肉練り製品は、優れたタンパク質食品です。**

※国際機関（FAO/WHO/UNU）のアミノ酸評点パターン(2007、18歳以上)によるタンパク質1gあたりの必須アミノ酸の量(理想値)

