

●BCAA(分岐鎖アミノ酸)について

高齢になると、筋肉の減少や筋力が衰えやすくなります。外出する頻度が低くなったり、転倒や骨折のリスクが増えたりすることで、自立して日常生活を送ることが難しくなる可能性があります。筋肉減少や筋力低下の予防・改善には、食事が大切になり、特に肉、魚、卵や牛乳などの動物性たんぱく質食品の積極的な摂取が推奨されています。

またアミノ酸の摂取も大切になります。私たちのカラダの筋肉や骨はタンパク質で出来ています。タンパク質を構成しているのは 20 種類のアミノ酸で、そのうち 9 種類は体内では合成できない必須アミノ酸と呼ばれます。運動時に要求量が高まる **BCAA(分岐鎖アミノ酸)**はこの必須アミノ酸の**バリン・ロイシン・イソロイシン**のことを指します。

◎アミノ酸の種類

必須アミノ酸 (体内で合成できないため、**食事から摂る必要がある**)

バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファン、ヒスチジン




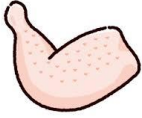







非必須アミノ酸 (体内で合成できる)

グリシン、アラニン、セリン、アスパラギン酸、グルタミン酸、アスパラギン、グルタミン、アルギニン、システイン、チロシン、プロリン

◎分岐鎖アミノ酸(BCAA)

- アミノ酸の種類である、**バリン・ロイシン・イソロイシン**の総称です。
- BCAA 以外の必須アミノ酸は肝臓で代謝されますが、**BCAA は筋肉で代謝されるのが特徴**です。
- **筋たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働き**があります。
- 肝臓病患者では BCAA の合成量が低下してしまいます。BCAA には肝臓の栄養状態を改善し、肝臓の健康をサポートする働きがあるため、BCAA を意識した食事を摂ることが大切です。
- 1 日に必要とされる BCAA は **2000 mg 以上**とされています。

◎BCAA を多く含む食品 (日本食品標準成分表 2020 年版参照)

					
鶏胸肉 100g 3130 mg	サンマ 1匹 5100 mg	アジ 1匹 5100 mg	鶏モモ肉 100g 3340 mg	マグロ赤身 60g 2190 mg	木綿豆腐 150g 1310 mg
					
高野豆腐 1枚 450 mg	納豆 1パック 1760 mg	牛乳 200ml 1400 mg	プロセスチーズ 25g 1310 mg	卵 1個 1550 mg	