



タンパク質を食べる理由

～タンパク質の役割について～

タンパク質の役割

- **カラダの材料**

→筋肉だけでなく、皮膚、内臓、髪の毛、爪、血液などのカラダの構造の材料となる。

また、カラダの機能を調整するホルモンの材料としても使われます。

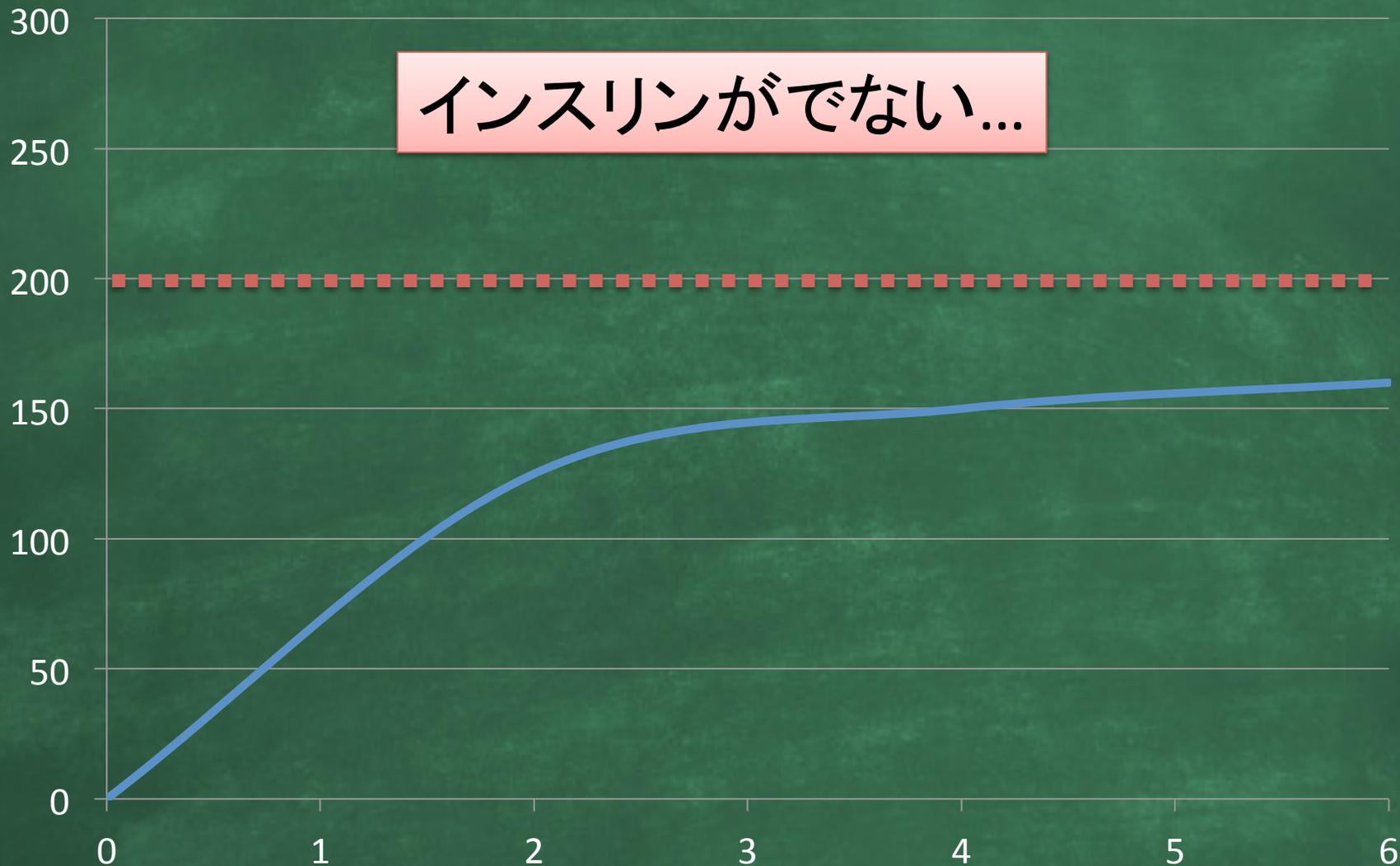
- **酵素**

→カラダの中の化学反応に使われます。脂肪を燃やすのにも使います！

エネルギーにもなる場合がある

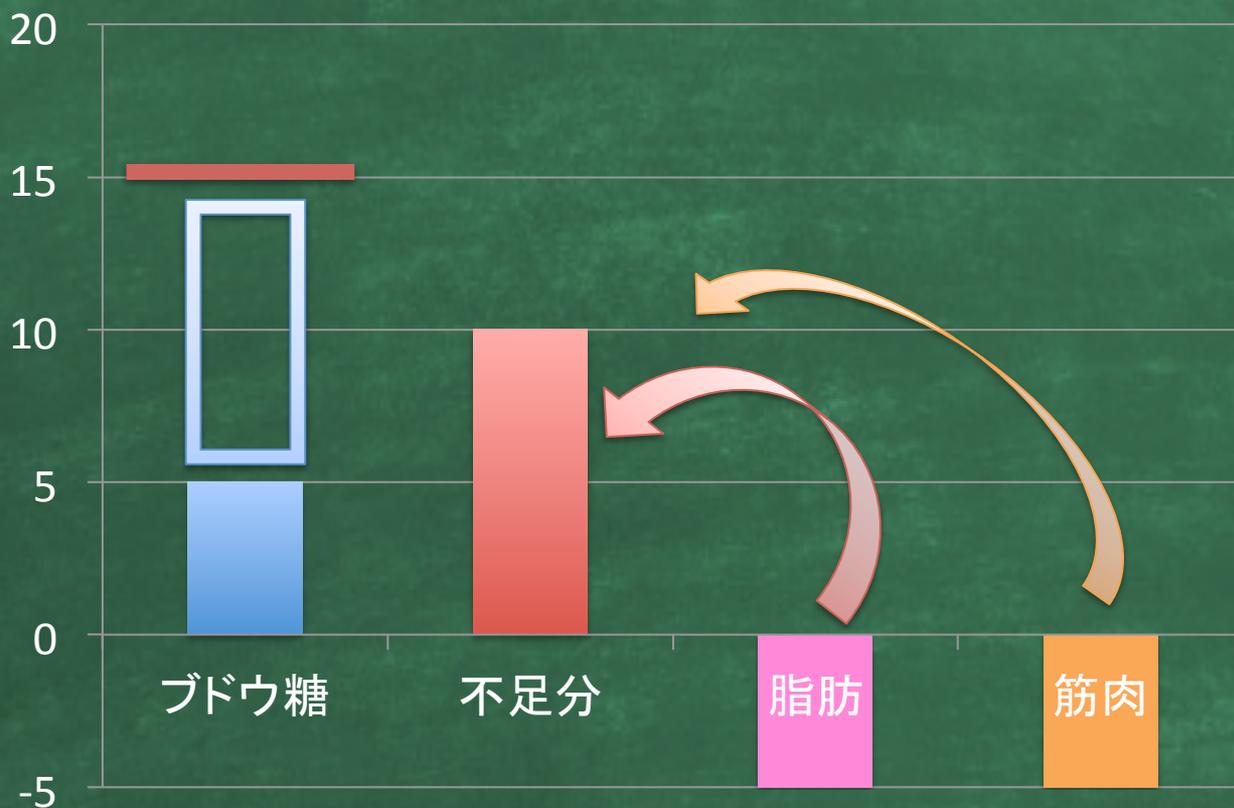
血糖値が上がらないと...

インスリンがでない...



インスリンがでないとき

- ブドウ糖が足りないと、脂肪や筋肉を分解



糖新生

ブドウ糖が足りないと、
筋肉はつくられない。

簡単に例えると...

- 野菜をたくさん食べる

→草食動物

- 糖質制限

→肉食動物

人間は雑食

【チャレンジ】

タンパク質に青線を引いてみよう！