



動物性と植物性の違い ～太くするタンパク質、細くするタンパク質～

動物性タンパク質も
植物性タンパク質も、
バランスの違いはありますが、
アミノ酸からできているのは同じです。

ただこれは、
原子とか分子のお話です。

原子よりもっと小さい
『量子』
という世界があります。

量子の世界

- 人間は37兆個の細胞からできています。
- それよりも小さいのが分子や原子。
- 原子のなかには原子核と電子があります。
- 原子核のなかには、陽子と中性子があります。
- そしてその中には、クォークなどの素粒子と呼ばれるものがあります。

素粒子には波の性質がある。

ボディビルダーが、
“豆だけ食べて”
カラダが大きくなると思いますか？

動物性のタンパク質

- 摂取するとき脂質が混ざっていることが多い。
- 体内に入ってから分解されるのに時間がかかる。
- 吸収されずに残ってしまい、悪玉菌のエサになってしまう。

動物性のタンパク質

- 動物の特徴は動くこと。
- 獲物を追ったり、逃げたり瞬発的な動きが求められます。
- そのため、カラダを大きくする必要があります。
- 動物性たんぱく質は**太くするとき**に必要。

植物性のタンパク質

- 脂質と一緒に摂ることは少なく、食物繊維と一緒に摂ることが多い。
- 分解が早く吸収されやすいと言われている。
- 悪玉菌のエサになりにくいと言われている。

植物性のタンパク質

- 植物の特徴はじっとしていること。
- 雨にも負けず、風にも負けず、その場に居続ける持久力が求められます。
- そのため、太くするわけにはいきません。
- 植物性たんぱく質は**太くしたくないときに必要**。

日常生活は、
動物性たんぱく質に溢れています。

動物性たんぱく質を摂り過ぎると...

植物性タンパク質も
意識して摂っていきましょう！

目標

『動物性：植物性＝1：1』

【チャレンジ】

動物性タンパク質は青の棒線
植物性タンパク質は青の波線
を引いてみよう！