雑学書庫 知識の記録

同じたんぱく質でも質は違う：消化率補正アミノ酸スコア

記事のURL

https://www.gklibrarykor.com/ja/article/13864/

PDFレイアウトのプレビュー - 本文の一部のみ

たんぱく質の含有量がどちらも20gと書かれた二つの食品があるとします。一方は卵や牛乳のように体が必要とする材料をバランスよく備え、もう一方は特定の材料が足りないとしたら、二つのたんぱく質が体の中で果たす働きは同じではありません。たんぱく質は量だけでは価値を言い尽くせず、どんな材料でどれだけできているか、体がそれをどれだけ受け入れるかが一緒についてくるからです。 この違いを一つの数字で表そうとする方法が、消化率補正アミノ酸スコア（Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score、PDCAAS）です。1989年に国連食糧農業機関（FAO）と世界保健機関（WHO）の合同専門家協議がたんぱく質の質を評価する方法として勧告し、その後長いあいだ、たんぱく質の質を評価する基準のように使われてきました。点数は最高の1.0から0に近い値までで表します。 この資料では、PDCAASのもとになる必須アミノ酸の考え方から、計算方法、食品ごとに点数が分かれる理由、限界とそれを補うために出た新しい指標、そして食卓でこの点数を活用する方法まで、順に整理します。 たんぱく質の質を点数で読む方法 たんぱく質の質を分ける必須アミノ酸 たんぱく質はアミノ酸が長くつながった物質で、人の体はそのうち九種類を自分では十分に作れないため、食べ物から取らなければなりません。これを必