

養学のプロフェッショナルである管理栄養士さんは、患者さんに次のように指導しております。「卵を 1 日 3 個食べましょう」。皆さんビックリされることと思います。栄養士さんが使う専門用語にプロテインスコアというものがあります。これは人間が要求するアミノ酸のバランス（必須アミノ酸）を重要視したスコアで、100 点満点が最も理想的なアミノ酸供給源と言われております。動物性タンパク質である豚肉や牛肉は各々このスコアが 85 点と 80 点で、まあまあの点数です。大豆ではなんと 56 点なのです。では 100 点満点は…実は鶏卵が 100 点満点なんです。前号でもお話ししましたが、正常な代謝を維持できている方は卵を取り過ぎてもコレステロールが上がる心配はありません。むしろ卵を控えることによって重要なアミノ酸供給源が絶たれてしまうことを心配すべきでしょう。というのも、遺伝子である DNA は、タンパク質を作り上げるためにアミノ酸をどのように配列するかという設計図になっているのですから、材料である良質のアミノ酸を供給しなければタンパク質を作ることが出来なくなってしまいます。良質なアミノ酸を供給し、DNA の指示通りにタンパク質を合成する、これが生物本来の目的なのです。ではタンパク質がどのような働きをしているのか、次号からは分子栄養学を簡単に紹介して参ります。