



식품의약품안전처

# 필수아미노산 풍부한 식품 6선!





# 필수아미노산이란?

체내에서 합성이 되지 않거나  
필요량만큼 충분히 되지 못하여,  
식품으로 공급되어야 하는  
아미노산을 말합니다.

필수아미노산  
결핍 또는 부족



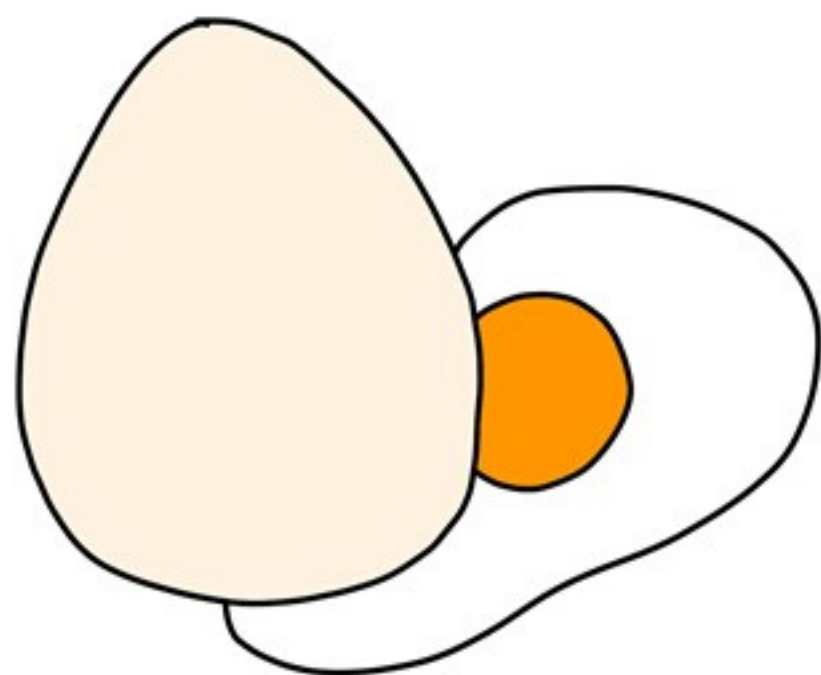
체내 단백질  
합성 불가능

필수 아미노산의 결핍 또는 부족은 체내에서 여러 역할을 맡고  
있는 단백질의 합성을 불가능하게 해요!





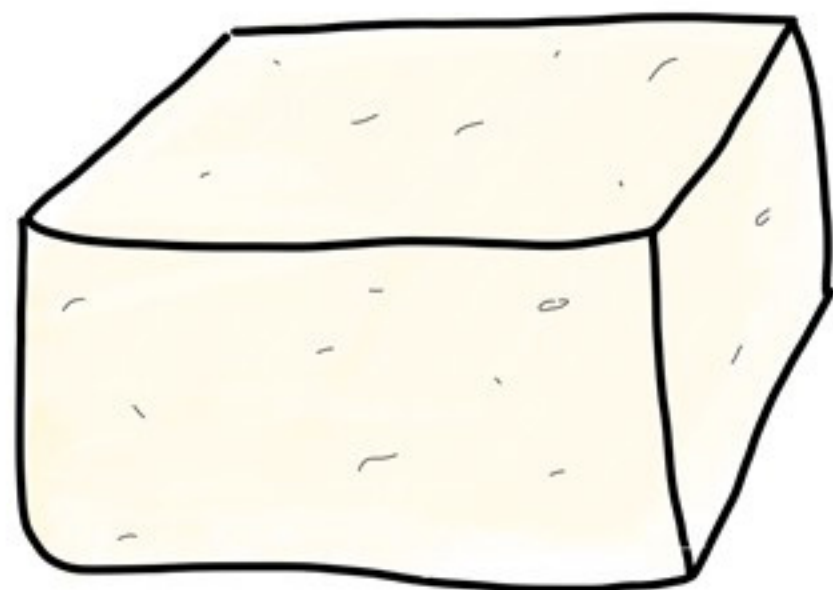
# 필수아미노산이 풍부한 식품



## 달걀

달걀은 완전식품으로서 라이신,  
메티오닌 등의 여러 가지  
필수아미노산 골고루 함유

\*완전식품 : 인간에게 필요한 영양소를  
모두 섭취할 수 있는 식품



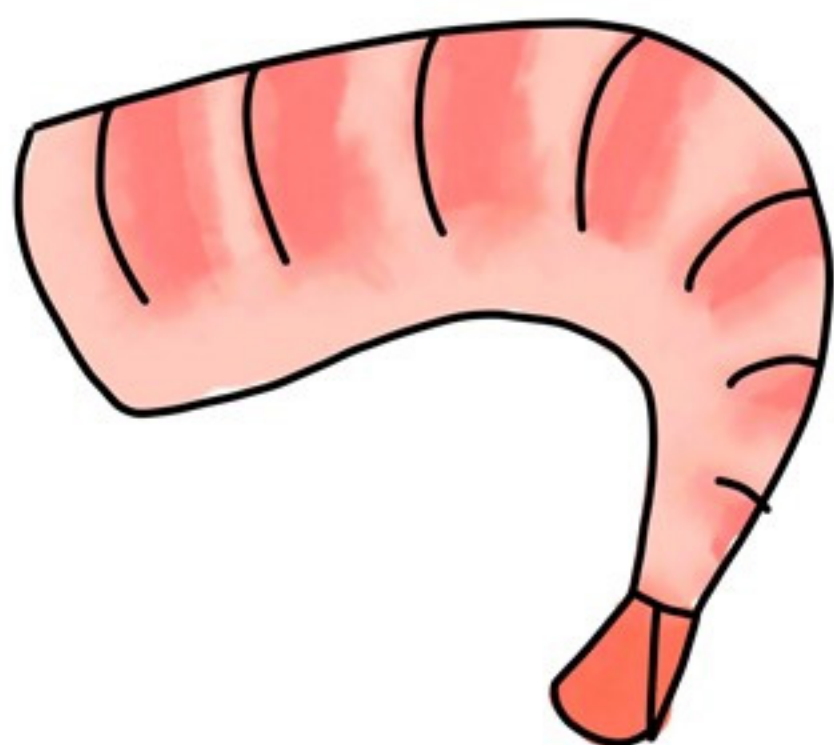
## 두부

고단백 저칼로리 식품으로서,  
필수아미노산인 라이신이 풍부



## 낙지

**피로회복에 도움**이 되는 것으로 알려진 낙지는 필수아미노산뿐만 아니라 여러 종류의 아미노산이 풍부하게 함유



## 새우

**양질의 콜레스테롤**이 다량 함유되어 있는 새우는 여러 가지 종류의 필수아미노산이 풍부





## 시금치

엽산과 칼슘, 철분이 풍부한  
시금치는 필수아미노산 또한  
다량 함유되어 있어 곡류와 함께  
섭취하면 좋음



## 게

피로회복과 노화예방,  
시력상승에 도움이 되는 것으로  
알려진 게는 7종의  
필수아미노산 함유





# 단백질 보충 식단

아미노산의 구성이 다른  
2개 이상의 식품을 함께 섭취하여  
서로 부족한 아미노산을 보충할 수 있어요

## 곡류를 섭취할 때

- 쌀밥 대신 콩밥 먹기
- 두부나 시금치 등을 반찬으로 먹기
- 된장으로 만든 음식 먹기
- 견과류를 조린 반찬 먹기
- 옥수수과 달걀을 넣어 볶음밥으로 먹기

## 채소를 섭취할 때

- 달걀물을 묻혀 구워 먹기
- 견과류나 콩, 참깨로 만든 드레싱을 뿌려서 샐러드로 먹기
- 단백질이 풍부한 달걀, 고기, 생선 등을 함께 먹기