

健康 コラム

たんぱく質について



秋田厚生医療センター 栄養科 管理栄養士 高橋 江奈

近年「たんぱく質」(protein、プロテイン)という言葉がテレビやラジオ、雑誌などのメディアでよく目にするようになりました。美容・健康効果のためや、運動後のたんぱく質摂取が定着するなど、空前のたんぱく質ブームが到来しています。今回はたんぱく質について紹介し、私たちの体にどう関わっているのか考えていきたいと思います。

●たんぱく質とは何だろうか？

人の体の約60%は水分、15〜20%はたんぱく質でできており、水分を除いた半分はたんぱく質が占めていることになり、たんぱく質は、筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質など様々なものを作る材料です。体を構成するたんぱく質は日々作り替えられており、髪や爪が生え替わること、筋肉や臓器などの古くなった部分は分解されて体の外へ排出されるなど、分解と合成を繰り返しています。休む間もなく働き続けるたんぱく質は私たちにとってなくてはならない栄養素であり、いつも密接に関わっています。

●動物性たんぱく質と植物性たんぱく質

たんぱく質は全ての食品に含まれますが、主に肉・魚・卵・豆腐や納豆などの大豆製品のほか、乳製品に多く含まれます。

ます。

たんぱく質は大きく分けて動物性と植物性の2種類に分かれます。アミノ酸の含まれ方の違いにより、肉・魚・卵・乳製品のような動物性たんぱく質は「**筋肉を作るたんぱく質**」、大豆製品などの植物性たんぱく質は「**筋肉を守るたんぱく質**」とも考えられています。運動と共に食事の中で動物性・植物性たんぱく質を同時に摂取することで、筋肉を維持・増やし筋肉が落ちるのを抑えます。

●食事と運動

新型コロナウイルス感染症拡大でインドア指向が増えています。室内に居る時間が多くなることで運動不足が懸念されており、体を動かした際には、筋肉を使う→筋肉が壊れる→筋肉を修復するというサイクルを繰り返しますが、適切な栄養補給がなければ筋肉を十分に修復・維持することができません。

食事と運動は密接に関係しています。筋肉量を維持するために、基本は3食バランスよく食べること、毎食1〜2品は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を意識して取り入れるようにします。

健康な成人に必要な1日のたんぱく質65gを例に、メニューを組み合わせました。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品の配分バランスに注目しながらご覧ください。

※腎臓・肝臓疾患をもつ方、食事療法中の方は主治医の指示に従ってください。

朝

ご飯、味噌汁
納豆(小1パック)
鮭の照焼き(60g)
ひじき煮物

昼

食パン、サラダ
オムレツ(卵1個)
牛乳(コップ1杯)
りんご

夕

ご飯、スープ
ほうれん草浸し
豚肉生姜焼(60g)
冷や奴(1/4丁)

ご飯の時は肉や魚などをおかずとして取り入れやすいですが、麺やパンはもともと味がついているものが多く、組み合わせるおかずが少なくなることでたんぱく質の量も少なくなりがちです。そんな時は、卵・豆腐・乳製品など取り入れやすい食品をみつけてプラスすることもポイントです。

外出も難しい時期ではありますが、健康な体作りのためたんぱく質に注目した食事について考えていくきっかけにしてみてください。