



## 知って得する あかいかさんち の健康情報⑥

### 第6回目は“タンパク質について知ろう😊”

#### ◎タンパク質とは？



タンパク質は、人の体の15%~20%を占めています。  
 このタンパク質によって筋肉や臓器、肌、髪、爪、体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り、栄養素の運搬を行い  
 そして、タンパク質は微量ではありますが、エネルギーが消費される際に、アミノ酸としてその一部にもなります。  
 すべてのタンパク質は20種類のアミノ酸の様々な配列によって構成されています。  
 また、タンパク質は糖質や脂質のようにエネルギー源となりえますが、その量は非常に少なく、  
 糖質や脂質とは異なる目的で補給することが望ましいと考えられます。

#### ◎しっかりとタンパク質をとれていますか？

実は、日本人はタンパク質不足！  
 平均寿命が世界一になった70年代~90年代の摂取量は80g前後。  
 しかし、2017年には1日69.4gと戦後レベルに減少。  
 その理由は、健康志向、痩せ志向の高まりで、肉類を避ける傾向や、炭水化物メインのインスタント食品の  
 普及にあると考えられます。



#### ◎タンパク質は、なぜ必要なの？

タンパク質は筋肉や骨、臓器から髪の毛や爪にいたるまであらゆる体作りに使われる栄養素です。  
 その他、体を機能的に働かせるためのホルモンや酵素、体を守るためにはたらく免疫体をつくる材料になっています。  
 このように、タンパク質は体の機能を維持するためにも欠かせないものです。  
 そして、これら体内のタンパク質は日々作り替えられています。  
 体内で古くなったタンパク質は排泄し、食事ですったタンパク質を利用して、新しいタンパク質を作り出しています。  
 タンパク質が不足すると作り替えることができず、筋力が衰えるだけでなく、体の機能低下を引き起こし  
 体調を崩しやすくなる可能性が増すと考えられています。

#### ◎タンパク質不足にならないためにできること

- ①自分に必要な量を把握する  
 日ごろからトレーニングを行っていない場合は、体重1kgあたり約1gのタンパク質を摂ることが目安です。
- ②食事でタンパク質摂取を意識する  
 「1回の食事で手のひらサイズのタンパク質のおかず」がオススメです！  
 一品で手のひらサイズにする必要はありません。  
 1回の食事の主菜・副菜に含まれるタンパク質を含む、肉・魚・卵・豆(豆腐・納豆)を  
 すべて手のひらサイズを目安にしてみましょう。
- ③足りない分を補う  
 食事だけでタンパク質をコントロールするのが難しい場合は、プロテインを活用しましょう！  
 大豆を原料にした大豆プロテインは日々の健康維持を目指す方や減量を目指す方にオススメです。



#### ◎タンパク質が含まれる食材

**肉類**：ビーフジャーキー・豚肉のロース・牛ひれ肉・鶏肉のささみ・生ハム・ウインナー  
**魚類**：するめ・いわし丸干し・いくら・黒マグロ赤味・かつお・さば・たら・ほたて貝柱  
**豆類**：きな粉・湯葉・納豆・木綿豆腐・油揚げ・豆乳  
**乳製品**：パルメザンチーズ・脱脂粉乳・プロセスチーズ・カマンベールチーズ・植物性生クリーム  
**卵類**：卵黄・ゆで卵・生卵・ポーチドエッグ・うずら生卵・水煮缶詰

