

# タンパク質のアレコレ!?

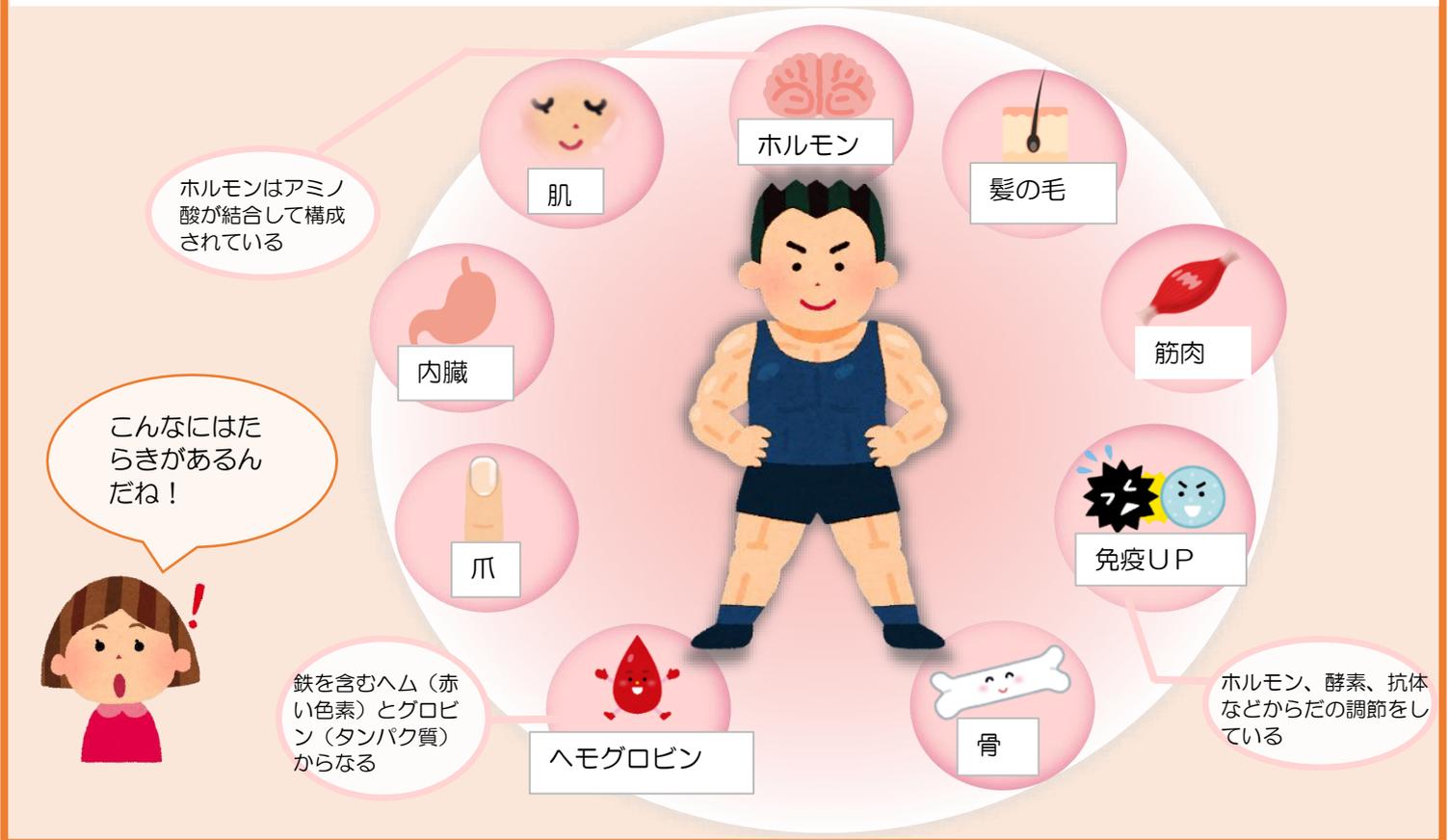
最近、健康志向が高まり、高タンパク&低脂質な食品も数多く見かけるようになりました。今回は健康なからだ作りには欠かせない栄養素であるタンパク質についてのアレコレです。

## 01 タンパク質は健康なからだ作りには欠かせない!

タンパク質は、**からだの大部分**に使われており、主に**筋肉を作ったり、髪の毛や爪を作る**という役割を担っています。それだけではなく、アミノ酸に分解・吸収されながら**からだの回復、ホルモンの産生**などに役立てられます。また、タンパク質は、三大栄養素のなかでも食べ物を消化するときに**消費するエネルギーが一番高いため、太りにくいからだ**を作ることにつながります。

タンパク質のうち、「**必須アミノ酸**」をバランスよく含んでいるもののことを**良質なタンパク質**といいます。これらは、体内での利用効率がよく、余分な老廃物となるものが少ない特徴があります。良質なタンパク質を含む食品は、肉、魚、卵、大豆、海藻類、乳製品などがあります。こういった食品を**バランスよく食事に取り入れていくこと**が健康なからだ作りにつながります。

(※) 体内で合成できないため食事での摂取が必要な9種類のアミノ酸のこと



## 02 タンパク質が不足すると...



- 筋肉量の低下
- 基礎代謝量の減少
- 免疫力低下
- コラーゲンの減少 などなど...

からだに悪影響を及ぼします

不足したり、摂りすぎるとからだに悪影響が...  
適切な量を心がけましょう!

## 03 タンパク質を摂りすぎると...



- 腎臓 負担大 (タンパク質の排泄に関わる)
- 肝臓 負担大 (タンパク質の排泄に関わる)
- 体重増加 (脂質upによるカロリーの取りすぎにて)
- 腸内環境の乱れ (悪玉菌の増加にて) などなど...

摂りすぎもからだに悪影響を及ぼします

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、1日のタンパク質目標量は1日の摂取エネルギーに対して**13~20%**とされています。下の表を参考にすると、1食あたり約**20~30g**タンパク質を食べる必要があります。

### 目標タンパク質量

$$= \text{1日の必要エネルギー量} \times 13\sim 20\% \div 4$$

【1日摂取エネルギーあたりの目標タンパク質量(15%)】

エネルギー (kcal)	タンパク質量 (g)
1600	60
1800	67.5
2000	75
2200	82.5

Good!



穀物類と肉、魚、卵など以下の食材を取り入れて1食あたり約**20~30g**を目指しましょう！  
野菜など副菜も取り入れればより**Good!**

穀類と主菜合わせて20g以上になるように！

主菜

約16~24g

穀類

約4~6g

副菜

揃えればよりGood!

### 【含まれるタンパク質量】

#### 穀類

ごはん 一杯 (150g)



3.8g

食パン 6枚切り (60g)



6.2g

#### 肉

鶏ささみ (100g)



23.9g

鶏もも肉 皮付 (100g)



16.6g

鶏むね肉 皮付 (100g)



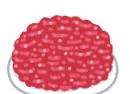
21.3g

豚もも肉 (100g)



20.5g

牛ひき肉 (100g)



17.1g

肉の脂身に含まれる飽和脂肪酸は、動脈硬化を促進するため、脂身は注意！



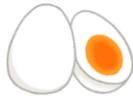
#### 卵

ゆでうどん 一人前 (200g)



5.2g

たまご 1個



7.9g

#### 魚

さけ 一切れ (80g)



18g

さば 半身1/2 (80g)



16.6g

水煮さば缶 (190g)



26.8g

ツナ缶 (70g)



12.4g

ちくわ 1本 (30g)



3.7g

#### 豆

豆腐 1/4丁 (100g)



5.3g

納豆 1パック (50g)



8.3g

油揚げ 1枚 (30g)



6.9g

無調整豆乳 (200ml)



7.2g

#### 乳製品

チーズ 1個



3.5g

ヨーグルト (100g)



3.6g

牛乳 (200ml)



6.6g

PROTEIN



プロテインとは、タンパク質を主成分にした粉末のことで、タンパク質の他にビタミンやミネラルなども含まれています。食事のバランスが悪く、タンパク質やミネラル類が不足している方は、プロテインを補助的に利用するとよいでしょう。しかし、タンパク質は1日の目標摂取量が決められており、プロテインを摂取することでタンパク質・カロリーの過剰摂取となり、**からだに害を及ぼすリスク**もあります。そのため、プロテインを摂取する際は、日々の活動量や食事と照らし合わせて**過剰摂取にならないように注意**が必要です。決して安易に摂取してしまわないようにしましょう。また、**体重 (BMI 22) × 2g**は超えないようにしましょう。