



食で健康

たんぱく質

摂取量が減っている! たんぱく質の上手な摂り方

～「毎食バランス良く」を心掛けよう～



体を作るためには必要不可欠! たんぱく質不足で、老化が早まる?

たんぱく質は炭水化物、脂質と並ぶ三大栄養素のひとつで、体を作り、健康に暮らすために必要不可欠なものです。その一方で、ダイエットなどの影響により、日本人女性のたんぱく質摂取量が減ってきています。たんぱく質の摂取量が不足すると、老化が早まったり、疲れがとれなくなったりするなど、さまざまな不調が現れます。たんぱく質の働きや効果的な摂り方について、神奈川工科大学健康医療科学部管理栄養学科非常勤講師の佐々木一さんに伺いました。

Adviser



神奈川工科大学 健康医療科学部
管理栄養学科 非常勤講師 **佐々木 一 さん**

理学博士。1976年山形大学理学部生命学科卒業。82年名古屋大学理学部大学院生物学専攻修了。乳業メーカーの研究員を経て、2014年より神奈川工科大学栄養生命科学科教授。19年3月に定年退職し現職。研究員時代にホエイたんぱく質の抗炎症作用を発見。

美も健康もたんぱく質で作られる!

たんぱく質は、筋肉や骨、細胞、内臓、血管、血液、皮膚や髪、爪など、体の各部分の主要成分です。また、体の機能を調整するホルモン、代謝に必要な酵素、脳内の神経伝達物質、免疫抗体などの材料にもなります。では、たんぱく質が不足すると、どのような不調が現れるのでしょうか。

■筋肉が減る

体を支え、動くために必要な筋肉は、主にたんぱく質で構成されています。筋肉が減ると身体機能が低下し、若くても転倒や骨折のリスクが高まります。

■疲れやすくなる

筋肉が減ると体力がなくなり、少し動くだけでも疲れやすくなります。また、筋肉疲労の回復が滞り、疲労が蓄積していきます。

■妊娠・出産に悪影響

たんぱく質が不足すると体全体の代謝のバランスが崩れ、生殖機能も影響を受けます。生理サイクルが狂い、月経異常や不妊に繋がることがあります。さらに、筋肉が少なく痩せた女性が妊娠した場合、低出生体重児（出生時体重2500g未満）が生まれやすくなります。低出生体重児は小児肥満や成人した後に生活習慣病にかかるリスクが高いことが分かっています。

■肌や髪がボロボロに

皮膚、髪、爪を作るのもたんぱく質です。不足すると、潤いやハリが失われてしまいます。

■気分が晴れない

脳内ホルモンのセロトニンは、たんぱく質を材料としています。セロトニンが減ると、うつ気分になる、睡眠障害が出る、認知機能が低下するなどの不調が現れます。

若くても「サルコペニア」予備軍に!?

最近、問題になっているのが、加齢に伴って骨格筋量と骨格筋力が低下することによって起こるサルコペニア（加齢性筋肉減弱症）です。高齢になり食欲が衰えていくと、たんぱく質の摂取量が減って、筋肉の質と量に影響し、基礎代謝や身体機能の低下が始まります。するとエネルギーの消費量も低下するので、食欲も減少し、ますます栄養が不足する、という負のサイクルに陥ります。

サルコペニアは、若い女性にも起こる可能性があります。たんぱく質＝肉は太るというイメージから、食べるのを控えている人、野菜ばかり食べている人、ほとんど運動をしない人は、知らないうちにこの負のサイクルが始まっているかもしれません。

たんぱく質は毎日食べて摂ることが大事

食事からたんぱく質を摂ると、消化によってアミノ酸に分解されて吸収されます。アミノ酸は血液と共に全身に運ばれると、体の各部位で働いているたんぱく質のアミノ酸と入れ替わります。体のエネルギー源、ホルモンや神経伝達物質の合成にも使われます。一方、古くなったたんぱく質、不要な代謝物は尿や便などと一緒に排出されます。

このように体内のたんぱく質は、「分解」と「合成」、「排出」と「供給」というバランスで成り立っています。

自分に必要なたんぱく質の摂取量を知ろう

では、どのくらいのたんぱく質を摂れば良いのでしょうか。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、18歳以上の女性のたんぱく質の推奨摂取量は1日50gです。ただし、これは病気にならないための、最低限の目安です。

日々、健康的に過ごすには、もっと多くのたんぱく質が必要です。20代から50代の女性の場合、1食につき20g以上、1日60g以上の摂取を心掛けましょう。

■計算してみよう!

1日あたり:

$1g(0.8\sim 1.5g) \times \text{体重}(\quad)kg = \text{目標量}(\quad)g$

1食あたり: $1日あたりの目標量(\quad)g \div 3$

体重1kgあたり1gで計算した量を摂取目標にしてみましょう。1日の活動量が少ない日は0.8g、運動量が多い日は1.5g程度で目標量を計算します。

たんぱく質を効果的に摂るためには

たんぱく質には動物性と植物性があります。多くの動物性たんぱく質は、すべての必須アミノ酸を含みますが、一部の植物性たんぱく質はそうではありません。しかし、動物性たんぱく質は油脂を多く含んでいるので、油脂をほとんど含んでいない植物性たんぱく質と組み合わせて摂取することがおすすめです。動物性、植物性のどちらかに偏らず、1:1の割合で摂取するのが理想です。

たんぱく質を多く含む食品（100gあたり）

■ 動物性たんぱく質

牛乳	3.3g
ヨーグルト (無脂肪無糖)	4.0g
チーズ (プロセスチーズ)	22.7g
卵	12.0g
鶏胸肉 (皮なし、焼き)	38.8g
豚肉 (もも、皮下脂肪なし、焼き)	30.2g
クロマグロ (養殖、赤み、電子レンジ調理)	30.4g
サバ缶(水煮)	20.9g

■ 植物性たんぱく質

凍り豆腐	50.5g
木綿豆腐	7.0g
ひきわり納豆	16.6g
豆乳	3.6g

(食品成分データベース)

■野菜も一緒に食べる

長寿の研究から、野菜と魚や大豆を常食している人は、長生きという結果が出ています。ビタミンはアミノ酸がたんぱく質に再合成される際に補酵素として働くため、たんぱく質は、たっぷりの野菜と一緒に摂りましょう。野菜に加えて海藻も一緒に摂るのがおすすめです。

たんぱく質は、体の約20%を占める大切な栄養素です。病気を防ぐための免疫抗体を作る働きも持っています。日々の食事でバランス良く、賢く摂ることを心掛けましょう。

