

## 「タンパク質はどれくらい食べる？」

タンパク質は一体どれほど摂取すればいいのだろうか。運動をしている人ならば、多く摂らないといけない。とは思っていても、運動もしていない仕事ばかりの人達や高齢になっていくとどれほど摂るのが適切なかわからなくなる。タンパク質は原則摂りすぎて問題になることはない。しかし摂らなすぎで健康問題を引き起こすことは多々ある。その原因はジャンクフード、惣菜、間食、炭水化物摂取などの増加による原因がほとんどで、朝食を食べない人たちの多くはタンパク質が少ない。タンパク質は筋肉になるだけではなくエネルギーとしても利用されているため、毎日欠かせない栄養源となり、さらに問題なのは脳の働きを妨げてしまい、イライラや集中力の低下、睡眠障害などの問題を引き起こしてしまう。

### 5つのタンパク質の重要な作用

1. タンパク質は男性ホルモンの作用を増加させ、筋肉の修復や増加を促す
2. アミノ酸は全て私たちにとって必要な栄養素です。例えばロイシンは筋肉を作る作用があるため運動をしている人には必須です。多くの肉類には豊富な種類のアミノ酸が含まれています。そして魚もまたアミノ酸の摂取源として有用です。
3. タンパク質を摂取していることで、筋肉が損傷しにくい身体にします。特にトレーニングによる怪我を防ぐにはタンパク質を適切に摂取していなければなりません。
4. タンパク質を摂取することで適切な脳の機能を維持し、アスリートにとって心身を支える源になります。
5. タンパク質・脂質・炭水化物を適切に摂取することで適切な体脂肪にし、筋肉の機能を高めます。

### タンパク質の摂取目安と目標・指標

- 一般的な人たちのタンパク質摂取目安：毎食 20-40g のタンパク質を摂取します。1日にすれば 60g-120g。
  - 運動をしている人：1日 1.4-2.0g/kg が目安となり、体重 60kg の人ならば 84g-120g 以上が摂取目安。
  - 強い負荷で運動をしている人：1日 2.3-3.1g/kg が目安となり、体重 60kg の人なら 138g-186g 以上必要。
- 食事の例：

128g のタンパク質を含む食事：朝食に卵 3 個とチーズを含む食事、昼食に低脂肪の鶏肉、夕食に鮭

106g のタンパク質を含む食事：朝食に卵 2 個、昼食にコブサラダ、夕食にサーロインステーキ

90g のタンパク質を含む食事：朝食に卵 2 個、昼食にツナサラダ、夕食にラム肉

### どんな人が特にタンパク質を意識して摂るべきか

- 筋肉が大きい／大きくすることを目的としてトレーニングしている人
- 筋運動の激しい種目のスポーツをしている人、大会への出場を目指している人
- 成長期の子供たち ○40 代以上で筋量を減らしたくない人

### 適切なタンパク質を摂ることで整えられる身体の機能

タンパク質は単に筋肉のために摂取するものではありません。糖代謝、脂質代謝にも関係するため、糖尿病の予防、改善や更年期障害の予防、改善、ホルモン代謝や痛み、脳機能の適切な働き、免疫機能を保つことや若い細胞を保つ（老化低減）ためにも必要不可欠です。タンパク質の少ない人はたくさんいます。健康な身体を保つためにもタンパク質を意識して摂取しましょう。出典：Protein Check; Phil Maffetone

## お知らせ

- ✓ 11月8日(水)は勉強会のため休診。
- ✓ 11月20日(月)は学会のため休診。
- ✓ 11月23日(祝)は休日診療いたします。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE から問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右の QR コードから。

