

「タンパク質が多いほうが心筋梗塞を予防する？」

肉や魚（時に大豆など）といったタンパク質はどれほどの摂取量が適切でしょう。私たちはあまり意識しませんが、タンパク質は常に私たちの体に必要不可欠です。以前から赤身肉は高たんぱく、低脂質、豊富な鉄分とビタミン B12 が含まれ、貧血や痛みを抑制するなど様々な健康に必要な成分だと考えられています。一体どれほどの量を日々摂取するべきでしょうか？最近書かれた「肉類が死を伴う心臓疾患にどれほど影響するか」という記事を参照して検討してみましょう。

加工肉・非加工肉・魚

菜食主義者（ベジタリアン）を除いて主なタンパク源は肉と魚になるでしょう。ここで注意すべきは、加工肉の取りすぎに注意です。加工肉はベーコン、ソーセージ、形成肉、ハムなどを指し、これらは酸化油脂（飽和脂肪酸）が多いため、心臓疾患の発生リスクを増大させます。おおよそ1週間で2人前多く摂取すると、食べていない人に比べて2%死亡率が上昇するとされています。原因は、加工の過程で注入あるいは添加される油脂にあり、コレステロールの上昇から動脈硬化、心臓疾患系の発生を上昇させると考えられています。

一方、魚では心臓疾患リスクの増大に関係がありません。このことから、加工肉の摂取は少なく、魚と非加工肉の摂取は多くするよう勧められます。

どれくらいの量を摂取するべき？

1人前のタンパク源は非加工肉や鶏肉では約113g/魚では約85gと述べられています（参考資料）。加工肉の1人前はベーコン2枚 or 小さなソーセージ2本程度としています。

平均して私たちは1週間に非加工肉を1.5人前、加工肉を3人前、鶏肉2人前、魚を1.6人前とっているとされています。この結果から、加工肉を多く摂取していると考えられています。

次の人たちでは平均より少ない傾向にあるとされます。

○若い男性 ○喫煙者 ○糖尿病をもつ ○BMIが高い ○HDL コレステロールが高くアルコールが多い ○HDL コレステロールが高くジャンクフードが多い

加工されていない肉と魚を増やすべき

1週間のうち2人前の肉を摂った際、加工肉のみを食べた人は7%心臓疾患リスクが増大し、非加工肉のみを食べた人は3%リスクが増大したと報告されています。一方で、魚のみを食べた人は全く心臓疾患リスクが増大しませんでした。最終的にこれらから魚は最も求められるが、肉としては非加工肉を摂取することが勧められます。

最後に

肉と魚を摂取する際に意識したいのは1:1のバランスでの摂取が理想的とされます。魚に含まれる油脂は脂質代謝に必要不可欠であり、現代社会では少なくなりがちです。家族の摂取量を意識してタンパク質をコントロールしましょう。

参照：How meat, poultry, and fish affect cardiovascular, death risk; Medical news today; Feb, 5, 2020

お知らせ

- ✓ 日曜診療のお知らせ：
 - 2月16日(日)は通常時間で受付けています。
 - 3月15日(日)は通常時間で受付けています。
- ✓ 2月の休診日のお知らせ
 - 2月23日~26日(水)は会議のため休診
- ✓ 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@の登録は右のQRコードから。

