

老化を防ぎ、免疫力を高め、ダイエットに欠かせない!

体を作る栄養素「たんぱく質」のお話

5大栄養素は、健康に欠かせない5つの栄養素のこと。健康維持にはこの栄養バランスがとても大切です。最近ダイエットで「糖質制限」が注目されていますが、今まで過剰に摂取していた糖質を制限し、その人にふさわしい栄養バランスにしていくことは良い方法と言えます。また、栄養素はその効果が互いに影響しあうため、ふさわしい栄養バランスというのは年齢や体質による個人差もあります。そこで今回は、栄養素の効果に大きな影響を与え、体の元となる組織を作る「たんぱく質」を取り上げ、その働きを見ていきたいと思います。



1 5大栄養素の栄養バランスを考えよう!

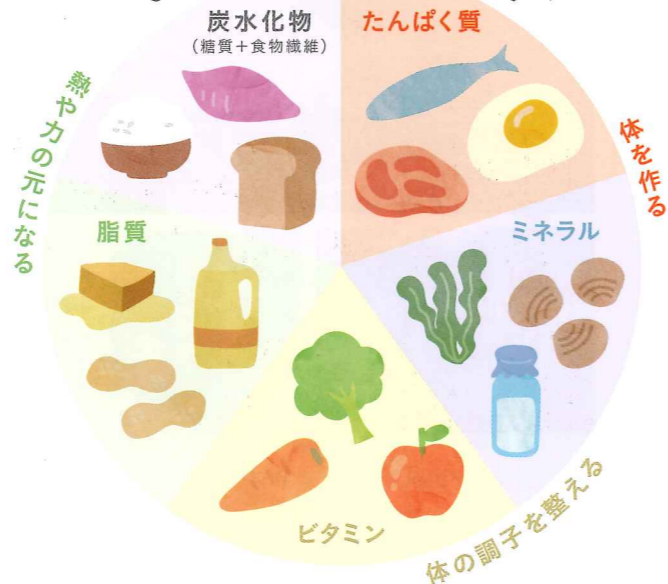
栄養素は約50種類あり、体内での働きをまとめると5大栄養素に分けることができます。炭水化物・脂質・たんぱく質は、体内で分解されてエネルギーや体を作る元となる栄養素で、ビタミン・ミネラルは主に体の調整機能の役割を担っています。一つの食品に必要な栄養素を全て含むものはなく、様々な食品を組み合わせる必要があります。何か一つでも栄養素が過剰になったり、不足すれば健康に重大な影響を及ぼすため、栄養バランスがとても大切になります。

2 たんぱく質はどんな役割をするの?

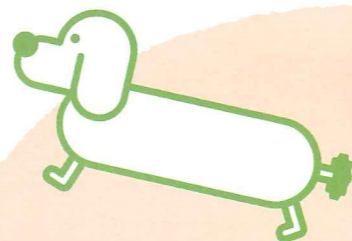
人の体の約60%は水分ですが、残りの15~20%はたんぱく質でできており、水分を除く重量の約半分をたんぱく質が占めます。たんぱく質は、骨や筋肉、皮膚、血管などを構成する源。人の体は約10万種類のたんぱく質から構成され、それらはわずか20種類のアミノ酸がつながってできています。全てのアミノ酸を体内で作ることができないので、食物から必要なアミノ酸を摂取する必要があり、それら9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といいます。



5大栄養素と体内での働き



栄養バランスに気をつけ、偏った食習慣を見直そう!



3 たんぱく質をもっと意識した食生活を!

1. 老化防止に欠かせない

たんぱく質が不足すると筋肉がつきにくくなり老化を早めます。お肌作りに欠かせないコラーゲンもたんぱく質のひとつです。一般的に「老ける」というのは見た目の要素が大きいです。それは、「筋肉が痩せていく」ことが理由の一つ。加齢とともにたんぱく質の吸収力も低下し、同時に代謝やホルモンも低下していきます。ですから、たんぱく質をしっかり摂取し、運動により筋肉を維持していくことが若々しさを保つ秘訣になります。

2. 免疫力アップで病気知らずの体を作る

たんぱく質が不足すると体力・免疫力の低下につながります。たんぱく質は筋肉など体を作る元となるほか、血液中の酸素を運ぶ、免疫体を作るなど多くの働きを担います。筋肉が落ちると体温を維持する機能も低下し、平均体温が低下していきま。体温が1℃低下すると免疫力も約30%低下するとも言われ、病気にかかりやすい体になってしまいます。

免疫力って何?

体の中に侵入したウイルスや細菌などの病原体や毒物を異物として認識し、体を防御するためにこれらを排除しようと働く力のこと。

*各栄養素の働きを簡略化しています。脂質やビタミンが体を作る栄養となることもあります。

4 たんぱく質は、成人男性1日60g、女性50gの摂取を心掛けよう!

日本食事摂取基準2015年版では、たんぱく質は成人男性であれば1日60g、女性では50gの摂取を推奨されています。ちなみに年齢とともに消化吸収力も衰えてしまうので、高齢者の方は若い方よりも多くのたんぱく質を摂取することをおすすめします。たんぱく質量は、1食あたり主菜で20g程度摂りましょう。※腎臓疾患等でたんぱく質の制限のある方は、医師の指示に従いましょう。

参考に1食当たりのたんぱく質の量を食材ごとに表にしました。ぜひ、ご活用ください。

	一回使用量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
牛もも肉(脂身つき・生)	100g	259	19.2
牛ヒレ肉(脂身つき・生)	100g	223	19.1
豚もも肉(脂身つき・生)	100g	183	20.5
豚ロース(脂身つき・生)	100g	263	19.3
鶏もも肉(皮つき・生)	100g	204	16.6
鶏むね肉(皮つき・生)	100g	145	21.3
鶏ささ身(生)	100g	105	23.0
アジ(皮つき・生)	100g	126	19.7
カツオ(秋獲り・生)	100g	165	25.0
サバ(生)	100g	247	20.6
サケ(生)	100g	133	22.3
タラ(生)	100g	77	17.6
ブリ(生)	100g	257	21.4
卵(全卵・生)	1個(60g)	91	7.4
木綿豆腐	1/2丁(150g)	108	9.9
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	84	7.4
厚揚げ	1/2丁(150g)	225	16.5
牛乳	200ml	138	16.1
プロセスチーズ	1切れ(25g)	85	6.8
精白米ご飯	150g	252	3.8
食パン	6枚切り1枚(60g)	158	5.6
うどん(ゆで)	1玉(250g)	263	6.5

参考:日本食品標準成分表2015年版(七訂)
※牛は和牛を参照、豚は大型種肉を参照、鶏は若鶏を参照
※牛乳は200ml=206gで計算

5 メディカルウォーキングをやってみよう!

ここ数年、糖質制限によるダイエットが注目されています。ダイエットの効果を出すためには、糖質がエネルギーとして消費されるための筋肉が必要となります。筋肉がないと基礎代謝が上がりにくくなり、痩せにくい体になってしまいます。健康と美容のためにしているダイエットがいつのまにか不健康に...、このようなことがないようにしましょう。そこで、今回は誰でもいつでも簡単にできる筋肉をキープする運動をご紹介します。



メディカルウォーキングって何?

医学と栄養学の知見に基づいた健康増進法で、たんぱく質を摂って、ウォーキングをするということが効果的に筋肉を維持向上させるというものです。

インターバル散歩のオススメ

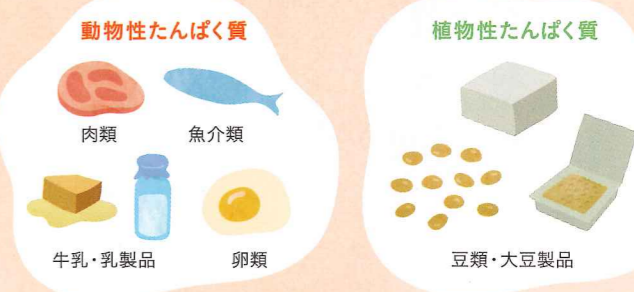


早歩き(速歩)により、筋肉量の維持・向上が可能となり、さらに、
●心機能がアップ ●エネルギー消費量アップ ●血管が柔らかくなり血圧低下
という効果もあります。是非お試しください。

豆知識

たんぱく質の種類は2つ!

たんぱく質は大きく分けて動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があります



動物性たんぱく質の方が植物性たんぱく質よりも、体を作る働きが上回るという点で質が良いと言えます。ただ、動物性たんぱく質は脂質も多く、摂り過ぎはやはり肥満を招くなどリスクがあります。それぞれ5:5の割合で摂ることを心がけましょう。

肉・魚は、100g摂れば平均20g程度のたんぱく質が摂れますが、豆類・大豆製品では倍以上必要になるものもあるので、動物性たんぱく質と合わせて摂取がおすすめです!



監修 薬樹 薬樹株式会社

1979年 神奈川で創業、首都圏に147の保険薬局を展開。地域健康支援の理念のもと、薬・栄養・運動の専門家が健康ナビゲーターとして相談・指導や講座開催等、多彩な活動に取り組んでいる。医療・介護地域連携の中で、在宅の服薬指導・栄養指導にも対応。地域の健康コミュニティの支援にも注力している。
www.yakuju.co.jp



毎日毎食の積み重ねが、健康な体作りに繋がります。是非、たんぱく質を意識した食生活を!
薬樹株式会社
健ナビ薬樹薬局成瀬 管理栄養士
西村由紀子さん