

今回のテーマ 今すぐ気をつけたいタンパク質不足 タンパク質ってなに？

人の体の約60%は水分でできていますが、15~20%はタンパク質でできています。これは水分を除いた重量の約半分をタンパク質が占めることになります。

タンパク質の役割

- ①体をつくる→筋肉、骨、内臓、皮膚、爪、血管などの材料になります。
- ②体を整える→ウイルスなどによる感染症を防ぐ免疫細胞やメンタルを整えます。
神経伝達物質、体調を整えるホルモンのもとになっています。
- ③体を動かすためのエネルギー源となる三大栄養素(糖質、脂質、タンパク質)の1つです。

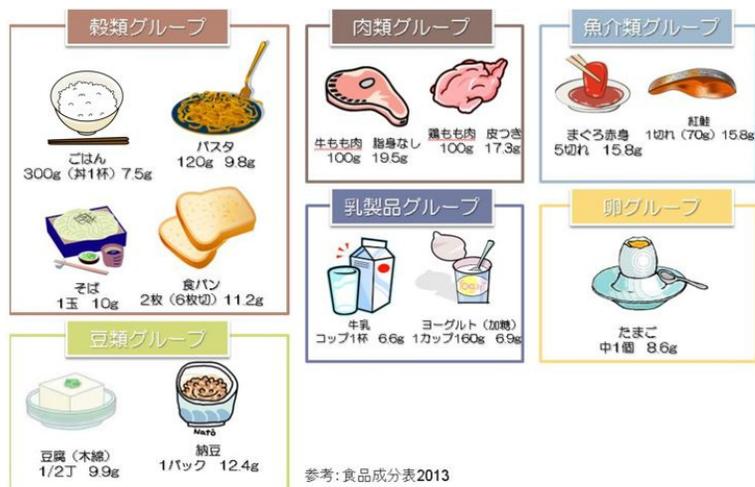
年齢を重ねると…若い頃より活動量が減って食が細くなりタンパク質が不足しがちになります。
タンパク質が不足すると…筋力が低下する。肌や髪の毛のツヤがなくなる。思考力が低下する。疲れやすくなる。免疫力が落ちる。認知機能低下のリスクも！！

1日どのくらいの量を取ればいいの？

体の組織は常に新しく作り替えられており、体重70kgの男性では1日で250~300gのタンパク質が入れ替わっているといわれます。

タンパク質不足にならないように必要な量は…

18歳以上の成人男性の推奨量は60g/日、女性は50g/日です。



メニュー	タンパク質量
ごはん300g(丼1杯)	7.5g
牛もも肉 脂身なし 100g(1人前)	20.2g
紅鮭 70g(1切れ)	15.8g
納豆 50g(1パック)	8.3g
牛乳 コップ2杯	13.2g
	合計:65.0g

タンパク質は一度にたくさん摂取しても全てが栄養になるわけではありません。また、偏った食材からの過剰摂取は、脂肪摂取量増加の可能性も考えられます。主食、副菜を基本にさまざまな食材をバランス良く摂取する食生活を心がけましょう。