

# たんぱく質足りていますか!?

痩せやすくリバウンドしない体をつくるためには、「何を食べないか」ではなく「何を食べるか」が重要です。そして、体にとって特に重要な栄養は「たんぱく質」です。

## ～たんぱく質の主な働き～

### ①筋肉や内臓などをつくる

筋肉をはじめ、血管や内臓、皮膚や爪など、体の大部分がたんぱく質でできており、総重量は体重の約30%～40%にもなり、特に筋肉においては、水分以外の約80%がたんぱく質によってつくられています。

### ②ホルモンや酵素の材料になる

内臓が正常に働くために必要なホルモン(女性ホルモン、成長ホルモン)と酵素(脂肪を分解するリパーゼ、でんぷんを分解するアミラーゼなど)はたんぱく質を材料にしてつくられます。

### ③エネルギー源になる

1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。ただし体をつくる重要な栄養素なので、エネルギー源として使いすぎるのは危険です。炭水化物や脂質とともにバランスよく摂取しましょう。

## ～たんぱく質がダイエットにいいと言われる理由～

たんぱく質は余分に摂取したときにほかの栄養素よりも脂肪に変換されにくいという利点があります。たんぱく質は一部は脂肪に変換されますが、ほとんどがエネルギーに消費されるか、余った分は尿中に排出されます。脂質や糖質は体内で消化吸収された後、余剰分は脂肪として溜められ、飢餓や病気、けがなど、いざというときのエネルギー源として蓄えられます。

## ～自分に必要な1日のたんぱく質量～

- ★身体活動レベルが「普通」の人の場合  
体重 (Kg) × 0.9g = 〇〇g
- ★運動や筋トレをする人の場合  
体重 (Kg) × 1.6g = 〇〇g
- ★高齢者 (70歳以上) の場合  
体重 (Kg) × 1.06g = 〇〇g



## ～たんぱく質の摂取のしかた～

1日に必要なたんぱく質は、3回の食事からまんべんなく摂取しましょう。多すぎても少なすぎてもいけません。特に朝食では十分な量のたんぱく質を意識的に摂取した方がよいです。なぜなら食事からたんぱく質を摂取すると筋肉では筋たんぱくの合成が進みます。しかし、食後から時間がたつにしたがい筋肉は合成から一転分解へと移行します。1日の中で最も食事の間隔があく夕食から朝食前までの間は、新たなたんぱく質の供給が滞ってしまう分、筋肉の分解が進んでしまうため、朝食では十分な量のたんぱく質を意識的に摂取し、分解から合成へとスイッチを切り替える必要があるのです。