

健康だより

たんぱく質のはたらき

たんぱく質は筋肉や内臓を構成する細胞の主成分です。また、身体の機能を助けたり調節したりする酵素やホルモンの材料でもあります。エネルギー源としても利用されるため、私たちの身体になくてはならない栄養素です。

たんぱく質が不足すると自身の身体から補充されるため、筋肉量の減少や免疫機能低下などに繋がります。また、肌や髪の毛のツヤが失われ、代謝が落ちることで体重増加の原因にもなります。

特に高齢者では、嚥む力や消化機能が弱くなりたんぱく質が不足しがちです。

日頃からたんぱく質をしっかり摂るように心がけましょう。



自分の必要量、知っていますか??

たんぱく質は摂りすぎ・不足どちらも健康への影響があると考えられており、一日あたり**成人男性（18～64歳）で65g**、**成人女性（18～64歳）で50g**を食事から摂ることが推奨されています。妊娠中や日常的に運動をしているなどで活動量が多い場合は、さらに多くのたんぱく質摂取が必要です。

日々の生活で不足を感じている場合は、以下のポイントを意識してみましょう。

※腎疾患をお持ちの方は、医師又は管理栄養士の指導に従ってください。

ご飯にもたんぱく質が含まれています♪



お茶碗軽く1杯(150g)
でたんぱく質約3.8g

たんぱく質を上手に摂るポイント

ポイント 毎食均等に摂る

たんぱく質は身体に蓄えられないため、一度に大量に摂っても余剰分は排泄されてしまいます。1食20gを目安に摂るようにしましょう。

ポイント 色々な食材を取り入れる

食品によって含まれるアミノ酸（たんぱく質の構成成分）の種類は異なります。また、たんぱく質を多く含む肉や乳製品には脂質も多く含まれるため、大豆製品なども組み合わせて様々な食品を取り入れるようにしましょう。

ポイント 外食の際は定食タイプのメニューを選ぶ

外食の際には、主菜（たんぱく質がメインのおかず）のある定食タイプのメニューがおすすめです。難しい場合には、冷や奴や温泉卵等の小鉢をプラスしてもよいでしょう。

たんぱく質20gの目安



たんぱく質摂取の上限量は決まっていますが、大量の摂取は腎機能への影響や糖尿病、心血管疾患等のリスクにつながると考えられています。

近年、手軽に多くのたんぱく質を摂取できるプロテインやプロテインバー等が販売されていますが、過剰摂取にも注意が必要です。

また、たんぱく質を身体の中でうまく利用するにはビタミンB₆など、他の栄養素もバランス良く取り入れることが重要です。