



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第28号

たんぱく質をとみましょう！「たん活」のすすめ

総合内科部長 川原 順子

健康な生活は「たん活」から！

たんぱく質は、糖質、脂質とならび三大栄養素の1つで、アミノ酸が主原料です。筋肉など身体を作り、日々の活動に必要な酵素の材料として、十分量をとる必要があります。肉、魚、卵、牛乳、豆・まめ製品に多く含まれています。

1日に必要なたんぱく質は、標準体重あたり1.0g です(図1)。いろんな食品があふれている現代ですが、意外なことに現代の私たちの蛋白摂取量は1970年代より低下しています。(図2)

たんぱく質摂取量が少ないとどうなるのでしょうか。筋力が低下すると日常生活で疲れやすく、酵素の働きが悪いとエネルギーが出ません。免疫力の低下により感染症にかかりやすく重症化しやすいです。髪の毛の艶が無くなり肌が乾燥します。幸せを感じたりスムーズな寝入りに欠かせない脳内物質もアミノ酸から作られます。たんぱく質不足はうつ傾向や不眠にも関係します。

タンパク質が不足気味になるライフスタイルとして、食事がご飯と漬け物のワンパターンになった、朝は時間が無いのでパンをコーヒーで流しこんでいる、営業職なので昼はソバかコンビニのおにぎりで済ませているなどです。タンパク質をとって、毎日元気に暮らしましょう。

図1

1日に必要なたんぱく質の量

最低でも

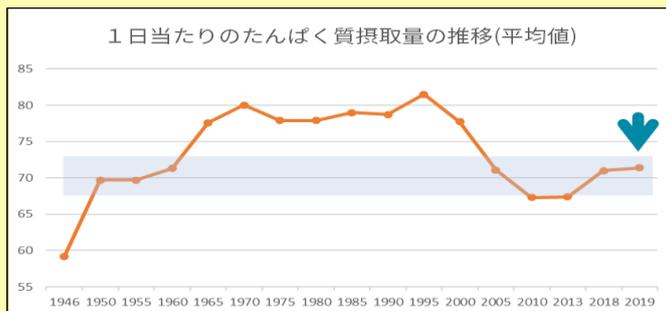
体重の数字×1.0g

体重とは、標準体重のことを言います。
痩せ型の方は、自身の体重ではなく標準体重で計算してください。
標準体重は身長(m)×身長(m)×22で計算できます。

例:160cmの方 1.6(m)×1.6(m)×22=56.3(kg)

図2

日本人の1日あたりのたんぱく質摂取量は、**1995年**をピークに減少し、現在は**1970年**以前のレベルまで落ち込んでいます。



厚生労働省・国民健康・栄養調査より

50年以上前の
レベルに！



たんぱく質博士

Q「たんぱく質って何を食えばいいの？」

たんぱく質といえば、肉！というイメージですが、肉や魚、卵などの動物性たんぱく質と大豆製品などの植物性たんぱく質があります。どちらもそれぞれにメリットがあるため、両方の食材を組み合わせることをお勧めします。

Q「一度にたくさんたんぱく質を摂ればいいんでしょ？」

たんぱく質は一度にたくさん摂っても、貯蓄することができないため、体内で利用できなかった分は排出されます。そのため、毎食ごとに20～30gのたんぱく質を摂る必要があります。



Q「炭水化物を抜いてたんぱく質だけ摂れば痩せるの？」

お米などの炭水化物を減らしてダイエットに取り組む方も多くみられますが、炭水化物もたんぱく質も体をつくったり、動かしたりするために必要な栄養素です。体の中で炭水化物が足りない時、筋肉が分解されてエネルギーになってしまいます。まずは、3食バランスよく食べるのが大切です。



取り入れやすい「たん活」おすすめメニュー

管理栄養士 蓮沢 梓

わたしたちの体の筋肉を構成する筋たんぱく質は、合成と分解をたえず繰り返しています。食事からたんぱく質を十分に摂取していれば合成が行われ、不足すれば筋たんぱく質の分解がすすみ、筋肉量が減少します。このため、1日に主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)3皿を目安に、食事からたんぱく質をしっかり摂取することが大切です。

日本人の食事摂取基準より:1日あたりのたんぱく質の推奨量

	男性	女性
18～64歳	65g	50g
65歳以上	60g	50g

特に食欲が低下しやすい夏では、朝食や冷たい麺類を食べる際に、主菜の抜けが見受けられます。豆腐・卵・納豆のような高たんぱくで手軽に食べられる食品

を常備し、主食、主菜、副菜をそろえることを意識しましょう。時間がないときや食欲がないときは牛乳やヨーグルト、豆乳などを取り入れるのもおすすめです。1食あたりの主菜の目安量は、肉60～70g、魚の切り身1切、卵1個、豆腐1/3丁、納豆1パックのどれか1つです。

基本のサラダチキン

鶏むね肉	1枚(約300g)
A { 酒	小さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1



作り方

- ① 鶏むね肉は全体にフォークで穴を開ける。耐熱性の容器に入れ、Aをもみ込み冷蔵庫で2時間漬け込む。
 - ② ①を電子レンジ(500w)で4分間加熱し、粗熱がとれるまで容器から出さずに置いておく。
- ☆切って赤みがあるようであれば1～2分ずつ追加で加熱してください
☆加熱済みのサラダチキンは冷蔵庫で2～3日保存できます

そのまま白髪ネギをのせて主菜としても、麺類のトッピングとしても使えます😊