

プロテイン食品との付き合い方を考えてみましょう



「**プロテイン**」・・・英語でたんぱく質をさす言葉ですが、私たちはたんぱく質を補給する食品と認識していることが一般的です。
“何となくよさそう” “美容にもよさそう”・・・でも自分で活用するにはどうしたら良いのかなと思っている人にお伝えします。

プロテイン摂取が注目される訳

プロテイン食品といえば、アスリートなど限られた人たちが摂取する物というイメージがなくなり、老若男女さまざまな人たちが興味を持つ「ブーム」となっています。

それは筋肉量の維持とたんぱく質摂取の大切さが浸透してきたから・・・

- ・減量するためにも筋肉を落とさず、基礎代謝アップをはかることが大切
- ・たんぱく質は筋肉ばかりではなく、肌や髪の毛のもととなる栄養素でもあるため美容にも欠かせない
- ・高齢になって身体機能低下を起し寝たきりになりたくないなど様々な理由によるものだと思います。

プロテイン食品と食事からとるたんぱく質との違い

プロテイン食品の特徴：体内への吸収力の速さ

たんぱく質がアミノ酸の形で配合されているため素早く体内に吸収され、筋肉などの材料になる（肉や魚など食品から摂取するたんぱく質は、一旦アミノ酸に分解されてから小腸で吸収される）

食材に含まれるたんぱく質の特徴

ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素と一緒にとれるため、体組織の新陳代謝や、エネルギー代謝、免疫機能、神経機能など大切な役割に関わっている

プロテイン食品をいつ活用するの？

1日3食主食・主菜・副菜をそろえて食べている場合はほぼとれているでしょう

- ・忙しくて朝食が食べられない、またはトーストだけですませることが多い
- ・昼食はうどん、そばなどで簡単にすませることが多い
- ・残業、帰宅途中に習い事など、夕食までの時間があいてしまう
- ・食事量が減り、それが原因で体重が減ってしまう
- ・日常的に激しいトレーニングをしている

このように食事が充実できない時などに試してみても・・・



小腹が空いたら・・・
これらもあります！

1日に必要なたんぱく質量・・・体重 1 kgあたり 1.0g が平均的な目安です

【例：一般的な活動量の場合：体重 60 kgだと1日 60g】

従って1日 60g のたんぱく質を朝、昼、夕の食事で 20g ずつ均等にとることで、必要量を満たすことができます。

プロテイン食品の原料による違い

	種類	原料	特徴
動物性	ホエイプロテイン	牛乳の乳清(ホエイ)が原料のたんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> 吸収が早く利用効率が優れている 筋肉の合成に最も重要なロイシンが豊富
	カゼインプロテイン	牛乳のたんぱく質から乳清を除いたカゼインが主体	<ul style="list-style-type: none"> ホエイに比べ吸収がゆっくりで長時間たんぱく質を補給できる
植物性	大豆プロテイン	大豆を原料とした植物性たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> 吸収が緩やかで腹もちが良い 女性ホルモンに似た「大豆イソフラボン」が豊富

プロテイン食品のメリット&デメリット

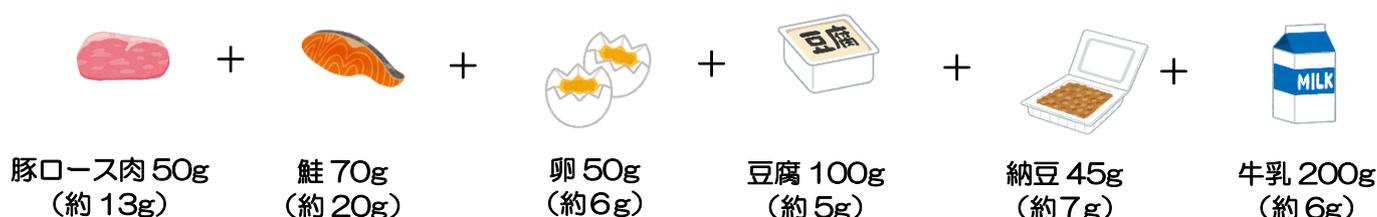
◎メリット

- ・調理の必要がなく、手軽にたんぱく質を摂取できる
- ・体内に素早く吸収され、筋肉などの材料となる
- ・減量が必要があるときに効率よくたんぱく質を摂取できる
- ・食欲が低下して食事が不足する時に摂取しやすい

×デメリット

- ・手軽にとれる分、必要以上にとり過ぎると脂肪となって蓄積され肥満の原料になる
- ・動物性のプロテイン食品をとり過ぎると、尿路結石になりやすい
- ・プロテイン食品に頼ってたんぱく質源となる食品を食べないと、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素が不足気味になることがある

1日にこれだけのたんぱく質食品をとると・・・



合計 約57g
のたんぱく質がとれます

主食には・・・



※ 日本食品成分表(八訂)より計算
()内はたんぱく質の目安

以上のように食事をとれば、たんぱく質量は充分足りています。それが難しい場合、食欲がない場合など時と場合によって、プロテイン食品を適切に利用することがよいでしょう。食事で不足したときは、こまめに補充することが大切です。

但し、たんぱく質だけでは健康な体はできません。様々な栄養素を摂取するためにも、美味しく食事をしましょう。

<栄養と料理 2022,5月号より引用>