

環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 3月号 Vol.161

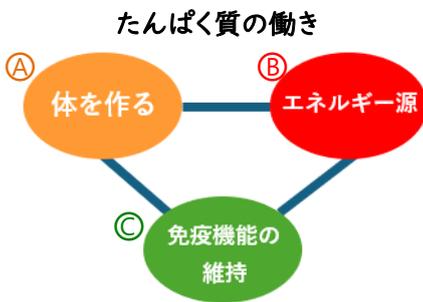


今回のテーマは『たんぱく質』です！

あなたはたんぱく質のことをどのくらい知っていますか？

たんぱく質は3大栄養素のひとつで、英語ではプロテイン。その語源はギリシャ語で”最も重要”という意味です。どれだけ重要なのか、早速見ていきましょう！

なぜ たんぱく質が重要なのか



① 筋肉、皮膚、爪、髪、内臓など、体のあらゆる組織を作る材料です。また、ホルモンや酵素、抗体などの生成にも関与しています。

② 炭水化物や脂質とともに、エネルギー源としても利用されます。

③ 免疫系の正常な機能を維持するためにも必要です。

食事から摂取したたんぱく質は、体内で20種類のアミノ酸に分解されます。このうちの9種類は”必須アミノ酸”と呼ばれ、体内でつくることができないため、食べ物から摂取しなくてはなりません。

たんぱく質が体内で使われる順番

内臓・血液を作る

細胞を修復する

ホルモンを作る

骨を作る

筋肉を作る

粘膜や肌を作る

たんぱく質には体の中で使われる優先順位があり、生命維持に重要な内臓から優先して使われます。

生命維持に影響の低い皮膚や髪の優先順位は最も低いのです。

たんぱく質の摂取量に注意！

少なすぎると

- 筋肉量の減少や代謝の低下
- 髪や肌、爪の状態が悪化
- 免疫力の低下により、病気にかかりやすくなる

多すぎると

- 脂肪として蓄積され、肥満の原因となる
- 肝臓や腎臓に負担がかかり、内臓疾患のリスクが高まる
- 腸内環境が乱れ、消化不良や便秘などの問題が発生する

たんぱく質を効果的に摂取しよう！

たんぱく質を効果的に摂取するポイント！

👉 1日3食に分けて摂取

たんぱく質は一度に大量に摂取するよりも、1日を通して均等に摂る方が効果的！

👉 多様な食材を取り入れる

肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など、さまざまな食材からバランスの良く！

👉 ビタミンB6と一緒に摂取

たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6を含む鶏肉や魚、バナナなどと一緒に！

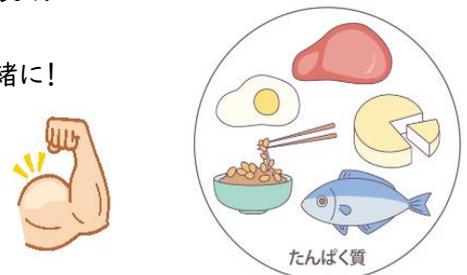
👉 運動後の摂取

筋トレや運動後にたんぱく質を摂取し、筋肉の修復と成長を促進！

👉 間食で補う

プロテインバーやナッツ、ヨーグルトなどの間食で補おう！

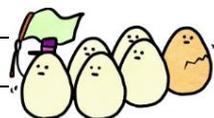
1日に必要なたんぱく質の摂取量は、
体重1kgに対し1gと
言われています。



低脂肪×高タンパク質の食材を選ぼう！

たんぱく質が多く含まれる食材は、脂質とセットになっていることが多いので摂り過ぎに注意しましょう！

肉類	鶏むね肉(皮なし)、鶏ささみ、豚ヒレ肉
魚介類	マグロ(赤身)、タコ、イカ、ノンオイルツナ缶、あさり
卵	卵白
乳製品	ヨーグルト
大豆製品	納豆、豆乳



これらの食材を、
より効率的に摂取するポイントはこれだ！

- 食べる時間帯は「5～6時間おき」
- 適切な調理方法は「茹でる」がベスト！