

たんぱく質とは

管理栄養士 櫻井 佳江

こんにちは！
NST（栄養サポートチーム）の
管理栄養士です。テレビやインター
ネットでは健康に関する
いろいろな情報が流れていますね。
そこで、よく聞かれるたんぱく質に
ついての質問にお答えしていきます。



Q1 タンパク質ってどんな食材？

A たんぱく質はご飯やパン、お肉や魚など様々な食材に入っています。
身体のたんぱく質を合成する 20 種類のアミノ酸の中で、**自分では作ることができない 9 種類のアミノ酸（バリン、ロイシン、イソロイシン、ヒスチジン、リジン、トリプトファン、スレオニン、メチオニン、フェニルアラニン）を必須アミノ酸**といいます。
必須アミノ酸がまんべんなく十分な量入っているのが、筋肉や皮膚などを作ってくれる良質なたんぱく質です。肉、魚、魚介類、卵、大豆製品、乳製品が良質なたんぱく質にあたります。

Q2 高齢者はたんぱく質を摂れば摂るほどいいって聞きましたが？

A たんぱく質はもちろん大事！しかし、たんぱく質ばかり食べても、自分の筋肉にはなりません。たんぱく質の吸収は一定量しかできないと言われていています。また、糖質や脂質など、エネルギーになるものが一緒にないと効率よく身体に使われません。
朝・昼・夕食とたんぱく質をしっかり食べることでフレイル（加齢により心身が急激に衰えた状態）を防ぐことができます。「朝にそんなに食べられないよ」という方は夜に食べ過ぎている可能性あり。夜を少しあっさり目にして、朝に牛乳やヨーグルトでもいいので良質なたんぱく質の食品を取り入れることをお勧めします。
ちなみに、最近のかまぼこから摂れるフィッシュプロテインも手軽で人気ようです。（塩分が高いので注意が必要です）高齢者の場合、過剰なたんぱく質摂取は腎臓の負担となることがありますので注意しましょう。

Q3 プロテインを飲んでいれば、たんぱく質を摂らなくてもいいですか？

A Q1 でもお伝えした、9 種類のアミノ酸が全て配合されているものであれば問題ありません。良質なたんぱく質である牛乳や豆乳で混ぜればなお良いでしょう。
運動後 30 分以内の摂取が一番お勧めです。
食事の代わりとして飲む場合にはエネルギー不足や栄養不足となる可能性があるため、パンなど 1～2 品加えましょう。

以上、参考になりましたでしょうか。
基本は主食、主菜（たんぱく質）、副菜（野菜や海藻類）
を 3 食バランスよく食べること。
しっかり食べて体力をつけて冬に備えましょう！
別ページのレシピも参考にしてくださいね！

