

タンパク質のお話

「タンパク質」は、筋トレで筋肉をつけるときなどによく耳にする有名な栄養素です。今回はタンパク質についてお話したいと思います。



■タンパク質とは？

体の組織や細胞をつくるのに重要な栄養素で、筋肉だけでなく、臓器、肌、髪の毛、爪、血液などを作っています。また、代謝や消化などの役割がある酵素や、ホルモン、免疫物質、神経伝達物質の材料にもなります。

つまりタンパク質が不足すると、筋肉量が減るだけでなく、健康面で様々な影響が出てくるのです。体の機能が低下してしまい、体調を崩しやすくなる原因になります。

しかしダイエット中で脂肪を減らすために主菜を控えたり、高齢者の方で食事量が少なくなるなど、知らず知らずのうちにタンパク質が不足してしまうことがあります。



■タンパク質の摂取の仕方

タンパク質は体に欠かせない栄養素ですが、取ればいいというものでもありません。3回の食事で均等に摂取することも大切で、取りすぎると脂肪として蓄えられてしまいます。さらに過剰摂取すると腎機能障害や、骨粗しょう症の原因になるとも言われています。

タンパク質の必要量は性別や年齢などによって異なりますが、成人の1日の推奨量は男性 60g、女性 50g です。体内では色々な種類のタンパク質が必要なため、肉、魚、大豆、卵、乳製品などから、偏らずに摂取するように心掛けましょう。特に朝は不足しがちなので、乳製品を食べるなど積極的に取るようにしましょう。



いかがでしたか？筋肉量を増やすだけでなくいろんな役割を果たしているタンパク質。タンパク質は健康への架け橋になってくれるので、健康と笑顔のために参考にされてはいかがでしょうか？