

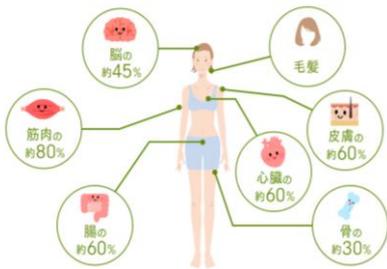
# 健康通信 7月号



## ■たんぱく質の基本の「き」～たんぱく質はカラダの素

連日の猛暑日。梅雨明け前(7月18日現在)だというのに、この暑さ！8月が思いやられます。食欲も落ちがちなのこの時期は、体力低下や水分不足も、熱中症の危険度を高める要因になってしまいます。以外に思われるかもしれませんが、熱中症の予防には水分だけでなくたんぱく質も大切です。なぜなら、たんぱく質が不足すると水分の貯蔵庫としての筋肉が減少してしまうからです。人の体は60～

たんぱく質は全身の約半分\*



※水分を除いた重量に占めるたんぱく質の割合  
出典：「数値でみる生物学生物に関する数のデータブック」Rainer Flindt 丸善出版

70%が水分で出てきていますが、15～20%はたんぱく質で出来ています。肌や髪、筋肉、骨、内臓、白血球、赤血球、ホルモンなど、私たちの身体のほとんどがたんぱく質で作られています。つまり、たんぱく質は「カラダの素」なのです。

また、私たちの身体の中で、生命維持のために日々止まることなく行われている「代謝」。その「代謝」に欠かすことのできない栄養素がたんぱく質です。私たちが1日に消費するエネルギーの約6～7割が、呼吸・体温維持・臓器の運動といった基礎代謝によるものですが、その基礎代謝を上げるために、筋肉量が大きく関与します。筋肉量を増やすためには、その素となるたんぱく質の摂取が欠かせません。加齢によって食事が減ると、相対的にたんぱく質の摂取量が減少し、筋肉量が低下することにより代謝も低下してしまうので注意が必要です。体がだるい、重い、つらいといった不調が続いている人はたんぱく質不足のサインかもしれません。

では、私たちが日々健やかに過ごす為には、いったいどのくらいの量のたんぱく質を一日に取る必要がありますか。1日のたんぱく質摂取量は『体重×1g』が最低限の量だと言われています。健康維持が目的であっても『体重×1g』というギリギリの量ではなく、余裕をもって1日に『体重×1.5～2g』の摂取を心掛けたいものです。例えば、体重が50kgなら1日に50gのたんぱく質を摂取する

ことが最低限必要です。毎日暑い日が続きますが朝昼晩、バランスの良い食事を心掛け、熱中症を予防し、この夏を乗り切りましょう。

### 100g中の含有量より、1人分の食べやすい分量中で比較を

卵 1個 目安重量 50g たんぱく質量 6g	鶏もも肉 1枚 目安重量 300g たんぱく質量 48g	豚肩ロース 1枚 目安重量 120g たんぱく質量 20g	牛サーロイン 1枚 目安重量 200g たんぱく質量 23g
サンマ 1尾 目安重量 100g たんぱく質量 18.5g	カツオ 刺身 6切 目安重量 90g たんぱく質量 23g	絹ごし豆腐 約1/3丁 目安重量 120g たんぱく質量 6g	納豆 1パック 目安重量 45g たんぱく質量 7.5g

一般的な量での各食品のたんぱく質含有量

理学療法士 奥村 大地

## たんぱく質の仕組み

**たんぱく質を構成するのはアミノ酸**  
食べ物に含まれるたんぱく質は、胃や腸で細かく分解されてアミノ酸になります。それが小腸で吸収されて、血液によって身体中の細胞へと運ばれます。こうして細胞に辿り着いたアミノ酸は、種類・数・順序など、さまざまな組み合わせで結合されてヒトのたんぱく質になります。このようにして、たんぱく質は私たちの身体材料へと再合成されます。

## 食べ物からの摂取がマストな必須アミノ酸

私たちの体内でたんぱく質を構成するアミノ酸は20種類です。たった20種類をいろいろな配列で連結することで、体内に必要なたんぱく質を約10万種類もつくり出しています。アミノ酸には、11種類の非必須アミノ酸と9種類の必須アミノ酸があります。非必須アミノ酸は体内で合成することができますが、必須アミノ酸は体内で合成ができません。そのため、必ず食べ物から摂取する必要があります。

### 【必須アミノ酸(9種)】

- ▶ **バリン**  
たんぱく質の合成
- ▶ **ロイシン**  
筋肉のたんぱく質の合成を促す、肝機能を高める
- ▶ **イソロイシン**  
筋肉や神経機能を強化
- ▶ **スレオニン**  
新陳代謝の促進
- ▶ **トリプトファン**  
鎮痛・催眠効果、精神安定、免疫力を高める
- ▶ **ヒスチジン**  
子どもの成長に必須、疲労感の軽減、集中力・判断力の機能発揮に役立つ
- ▶ **フェニルアラニン**  
鎮痛作用、抗うつ効果
- ▶ **メチオニン**  
解毒作用、抗腫瘍作用、抑うつ症状を改善
- ▶ **リジン**  
組織の修復に必要、抗体などの材料になる

# ★活き活き張りのある健やかな毎日の為に！たんぱく質を摂りましょう！

## 〈一生自分の足で歩きたいなら、たんぱく質を食べるべき！〉

健康の為、筋力の衰え防止の為に、ウォーキングなど運動を心掛けている方も多いと思いますが、まず毎食一定量のたんぱく質の摂取が前提です。たんぱく質の摂取が足りずに運動を続けることはとても危険。本来筋肉に届くはずの栄養が、エネルギーとして使われてしまい、ますます筋肉が減少してしまうからです。

たんぱく質の摂取量が高齢になってから特に重要だとわかるデータがあります。アメリカで2000人を超える70～79歳の高齢者を対象にして行った3年間の追跡調査データでは、大多数の高齢者は3年間で著しく除脂肪量（主に筋肉量として認識される）が減少していましたが、一部の高齢者では、減少量が緩やかでした。この対象者の食生活の詳細な調査で、筋肉の減少率が低いのは、たんぱく質を最も多く摂取していたグループで、1日の総たんぱく質摂取量の平均が1.1g/kg体重。一方、たんぱく質摂取量が最も少なかったグループは1日の総たんぱく質摂取量の平均が0.7g/kg体重。その筋肉量を比較すると約40%も差があったことがわかりました。このわずかな摂取量の差で、筋肉が減少する速度が速まるなんて！それほど、毎食のたんぱく質の摂取量は大切なのです。

## 〈肌のハリやツヤが欲しければ、化粧水よりたんぱく質！〉

たんぱく質は、筋肉は勿論、肌や髪、爪を作るなど美容の為に欠かせない栄養素です。例えば、肌に張りや艶が足りないと感じたら、いつもより高い化粧水や高機能の美容液の購入を検討する前に、まず毎日の食事を思い返して、必要な栄養素をしっかりと摂取できているか考えてみましょう。美肌に効果的な栄養素と言えば、ビタミンCやビタミンB群が挙げられますが、肝心な肌を作る材料となるのはたんぱく質のみです。体内で様々な役割を果たしているたんぱく質ですが、腸で消化されたアミノ酸は血液に乗り肝臓へ運ばれます。その観点で考えると、アミノ酸はまず内臓と血液に届き、次に身体の各組織に運ばれ、筋肉や骨、皮膚や髪を作るのに使われます。このことから、

肌が荒れたり、髪が細くなったり、爪が割れやすくなったり等の症状が現れたら、たんぱく質不足を疑ってもいいかもしれません。定期的に運動をしている人はたんぱく質が不足しがちなので、普通の人よりも多くの摂取量が必要になります。高価な化粧品やエステで身体の外からいくら働きかけても、身体の中に十分な材料がなければ効果も半減してしまいます。

## 🍗 鶏肉とブロッコリーの卵炒め 🍳

【材料：2人分】

- ・鶏むね肉 1枚(200-300g)
- ・ブロッコリー 1/2株(200g)
- ・卵 2個 ・片栗粉 大匙2
- ・牛乳 大匙2 ・酢 大匙 1/2
- ・ごま油 大匙2
- ☆水 100cc ☆塩 5g ☆砂糖 5g
- ★マヨネーズ、酒各大匙1 ★醤油小匙1
- ★みりん、オイスターソース各小匙2

【作り方】

- ①鶏肉は皮を取り、両面フォークで穴をあけ、☆を合わせたブライン液に1時間～1晩漬けておく。
- ②ブロッコリーを洗い一口大にし、フライパンに並べ、水大匙3と塩一つまみを振り、蓋をして強火にし、温まったら3分蒸し焼きにする。
- ③鶏肉は水分を拭き、繊維に逆らい一口大の削ぎ切りにする。ナイロン袋に入れ片栗粉をまぶす。
- ④卵に牛乳大匙2、酢大匙 1/2 を入れて溶き、フライパンにごま油適量を温め、半熟の煎り卵を作り一旦取り出す
- ⑤★の調味料を合わせておく。
- ⑥フライパンにごま油大匙2を温め、鶏肉を焼き、全体に火が通ったら、ブロッコリーと卵を合わせ、★の調味料を入れて全体を混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、お好みであらびきこしょうを振って出来上がり。

★ブロッコリーは野菜の中でもたんぱく質が豊富です。完全栄養食といわれる卵と合わせてバランスの良い1品に！

例：たんぱく質1日60gの食事

朝食	昼食	夕食
トースト1枚 5.9g 目玉焼き 卵1個6.2g 	ごはん1杯 (150g) 3.8g  豚の生姜焼き 豚肉3枚 12.8g 	ごはん1杯 (150g) 3.8g  サバの塩焼き 1切れ(100g) 20.6g 
牛乳1杯 (200ml) 6.6g 		

## 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。