



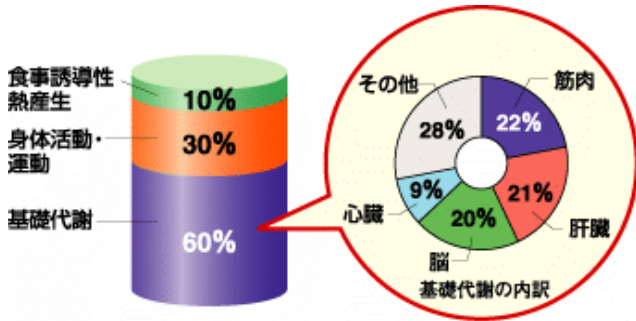
健康通信 8月号

■たんぱく質の基本の「き」～タンパク質と筋肉の関係

今年はお盆に大型台風が日本列島を直撃。関西圏も通過したことで交通機関も軒並み運休。新幹線のダイヤがここまで乱れるのも稀で、連日ニュースになっていましたが、皆さんは影響なくお盆休みを過ごされましたか？さて暑さ厳しい毎日はまだまだ続きます。今月も先月に引き続き身体の基本、たんぱく質のお話をしていきたいと思います。

「代謝」に関わるたんぱく質と筋肉の密接な関係

先月号でお話した通り、基礎代謝とは体温維持、内臓の働きや呼吸など、私たちが生きていく上で最低限度必要なエネルギーのことを



言います。その基礎代謝の中で約 1/5 強が筋肉によるものです。脳や肝臓は鍛えることが出来ないで、身

体の様々な不調の要因にもなる代謝不良の改善（基礎代謝の向上）には、筋肉量が大切になってきます。しかし、筋肉量は年齢と共に低下していくのが現状。「筋肉量を増やす」と考えるとハードルが高く感じますが、「筋肉量を落とさない」「今ある筋肉を維持する」という事を意識してみてください。現状の筋肉量を維持・向上するには、やはり「運動×タンパク質」が重要となってきます。運動をすると糖質や脂質がエネルギー源として消費されるだけでなく、筋肉も分解されて使われてしまいます。ここで運動に見合ったタンパク質を補わないと筋肉の分解だけが進み筋肉が減ってしまうことになります。筋肉を維持するための適度な運動と、それに伴うたんぱく質の摂取、この 2 つのセットを日常の習慣にしていきたいと思います。



また、運動や筋トレと聞くと、苦手な方も多く、苦手で続きそうにないと思う方も多くいます。そこで、日常生活のなかで体を動かすことで筋力の低下をカバーしましょう。例えば、お出かけの際に電車で座れず、重いカ

「完全栄養食 “たまご”」

皆さんは「完全栄養食」という言葉をご存じでしょうか。「完全栄養食」とは、私たちが健康を維持するために必要な栄養素をバランスよく含んでいる食品のことを指します。卵はたんぱく質が豊富な食材として有名ですが、それだけでなく、たんぱく質の優良性を示す「アミノ酸スコアが 100」であることでも知られています。アミノ酸スコアとは、体内で合成できない 9 種類の必須アミノ酸が、身体に必要な量に対してどのくらい含まれているかを、0～100 の数値で表したものです。つまりアミノ酸スコアが最高点の卵は、アミノ酸バランスに優れた良質のたんぱく質を含んでいると言えます。たんぱく質の含有量は S サイズの卵で約 6 g、L サイズの卵で約 8.2g ですので、1 日に必要なたんぱく質の 10% 程度を S サイズの卵 1 個から摂取できることとなります。また、たんぱく質だけでなく、身体の機能を正常に保つ為に必要な、ビタミン A・D・E・K・B 群やカルシウム・鉄などのミネラルも含まれています。生食から半熟・加熱といった調理法で、主食・副食・おやつ・調味料にまで、幅広い料理に活用されバリエーションも豊富なため、毎日の食事に取り入れやすいのも卵の優秀なところ。主要な栄養素をほとんど含んでいる卵ですが欠けているといわれるのが**ビタミン C**と**食物繊維**。これらを豊富に含む野菜や果物等と組み合わせることでより身体の喜ぶ食事となります。是非毎日の食卓に卵をプラスしてくださいね。

バンをさげて立っていれば、手も脚も疲れますが、それが筋トレになります。日常の動作はもう運動。身体を使うことそれ自体による消費エネルギーもカウントできますので、「皮下脂肪は定期預金、内臓脂肪は普通預金」と唱えながら、困った貯金をこまめに引き出しましょう。

★たんぱく質の落とし穴 ～50代前後からの落とし穴～

〈アラフィフは、筋肉老化の曲がり角!〉

筋肉量は、健康な人でも男女ともに20代をピークに年々減っていきます。女性の場合、50代前後から筋肉量が急降下する傾向がみられます。最近になって女性ホルモンの分泌量減少が筋力低下の要因の1つと考えられるようになってきました。年代別に筋肉量を比較した研究によると、女性の20歳前後と50歳前後では、50歳前後の方が平均体重が重いにもかかわらず、下肢筋肉量は約1.7kgも少ないことがわかりました。これは20歳前後の女性と比べて下肢筋肉が11.7%も減少していることを意味します。また、全身の筋肉量は50歳前後で急激に下降しています。まさにアラフィフは筋肉の曲がり角世代といえそうです。



〈若い世代と同じたんぱく質摂取量では、筋肉ロスの可能性大〉

例 鶏のささみの活用

ささみを2個食べる

20代は、2個分のたんぱく質を体内で活用できるのに対し

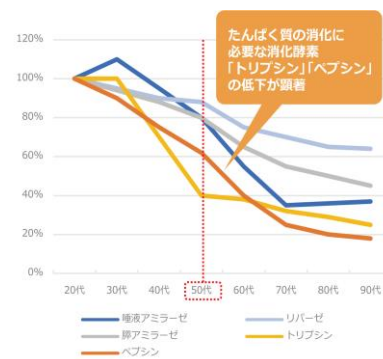
50代前後は、1個分のたんぱく質しか活用されない!?

こんなことが起こり得るの!?

筋肉は絶えず合成と分解を繰り返しています。合成を刺激するたんぱく質の摂取や運動をしないときには、年齢による合成・分解速度の差はほとんどありません。しかし研究によって、同じ量のたんぱく質を30代と60代が摂っても、60代の方が筋たんぱく質の合成反応が低くなることが確認されました。つまり、年齢を重ねた世代は、若い世代よりも多くのたんぱく質を摂取しなければ、筋肉を増やすのが難しいということです。そればかりか、筋肉のロス(消失)に歯止めが効かない可能性もあります。

〈消化吸収率の低下で生じる「たんぱく質ロス」〉

たんぱく質は、消化・吸収されることで、はじめて体内で活用されるようになります。この消化・吸収がうまくいかなければ、たとえ十分な量のたんぱく質を摂取していたとしても、たんぱく質不足に陥ります。50歳前後になると、消化酵素の活性が急激に減少することがわかっています。つまり、若い頃と同じ量のたんぱく質を同じように摂取していても、体内でうまく活用されない可能性があるのです。これを改善するには、若い頃よりもたくさんの量を摂取することが大切です。また、体内での消化を助けるために、しっかり噛んで食べることを心がけましょう。



🍴 さっぱり!おいしい!高たんぱくサラダ 🍴

【材料：2人分】

- 豆腐 200g
- プロセスチーズ 30g (2個)
- レタス 30g
- キュウリ 1/2本
- プチトマト 6個
- ツナ缶 1缶
- 梅干し 1個
- 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 各小匙2
- いりごま、鰹節 適量

【作り方】

- 1.叩いた梅干し、調味料、オイルを切ったツナ缶を合わせる。
- 2.レタスは一口大にちぎり、キュウリは千切にし皿に盛り、そこに角切にした豆腐をのせ、1のツナをかける。
- 3.プチトマトは4つ切、プロセスチーズは角切にしてのせ、ごま、鰹節をトッピングして出来り。

【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。