

# クリニックレポート

## 今月の話題:たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、骨、血液、髪、皮膚、酵素、ホルモンなど全身の細胞の材料となるほか、免疫や心の健康にも関わるなど様々な働きがあります。

### ○たんぱく質が不足すると

- ・体の筋肉を分解して利用するため筋肉が減少する。→筋肉が減ると基礎代謝がおちて太りやすくなる。
- ・高齢期での筋肉の減少は、転倒、寝たきりのリスクに。

### ○たんぱく質を過剰に摂取すると

- ・過剰に摂取した分は肝臓で代謝されて腎臓経由で排出される。多すぎると肝臓、腎臓の負担になる。

### たんぱく質の1日の推奨量(下限)・目標量 (g/日)

身体活動レベル	男性				女性			
	推奨量	目標量			推奨量	目標量		
		I	II	III		I	II	III
18~29歳	65	75~115	86~133	99~153	50	57~88	65~100	75~115
30~49歳		75~115	88~135	99~153		57~88	67~103	76~118
50~64歳		77~110	91~130	103~148		58~83	68~98	79~113
65~74歳	60	77~103	90~120	103~138	50	58~78	69~93	79~105
75歳以上		68~90	79~105	—		53~70	62~83	—

身体活動レベルⅠ：生活の大部分座っていることが多い、デスクワーク中心。

身体活動レベルⅡ：デスクワークだが、立位での作業や接客、通勤、家事、軽いスポーツいずれかがある。

身体活動レベルⅢ：移動や立位の多い仕事、または活発な運動習慣がある。

<目標量>18~49歳：13~20%エネルギー、50~64歳：14~20%エネルギー、65歳以上：15~20%エネルギー



### 自分に適したたんぱく質量は？

$$1日のたんぱく質摂取量 (g) = 体重 (kg) \times 1.0 \sim 1.2$$

※肉体的労働や激しいスポーツをする人は1.0~1.2の部分を変更する。

※計算式の値が推奨量を下回ることがあるが、その場合は推奨量を用いる。



## ○たんぱく質の摂り方のポイント





- ・朝、昼、夕食にたんぱく質食品を摂る。  
(筋肉や血液などの材料となるたんぱく質は常に一定の量が必要。たんぱく質は貯蔵することができないため、まとめて摂らずに、一日3食に分けて偏らず摂ることが大切。たんぱく質が不足していると筋肉が分解される。)
- ・低脂質の食品を選ぶ。(脂質の多いものはたんぱく質が少なくなる傾向あり。バラ肉は脂質が多いため注意)(肉は脂質の少ない部位を選ぶ。ヒレ、もも肉、鶏むね肉、ささみなど)
- ・動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)だけでなく、植物性たんぱく質(豆類・穀類・野菜)も摂取する。

## ○たんぱく質が不足気味の方は

- ・朝食にたんぱく質を取り入れる。  
(おにぎりのみ→ご飯・卵・納豆でたんぱく質追加、海苔も追加して食物繊維アップ)  
(トースト・コーヒーのみ→目玉焼き・チーズ・ヨーグルトなどを追加)
- ・調理しなくてもよい缶詰を準備しておく(ツナ缶、さば缶、鮭缶、サンマ缶、焼き鳥缶など)
- ・間食でたんぱく質を補給する。  
(ゆで卵、アーモンド小魚、チーズ、ヨーグルト、枝豆、豆やきなこのおやつ、きなこ豆乳など)

※治療中の方は、食事について、主治医にご相談ください。

## 食品に含まれるたんぱく質量

			
鶏肉(100g)	牛肉(100g)	豚肉(100g)	魚
むね 21.3g	もも 19.2g	ヒレ 22.2g	あじ1尾 19.7g
もも 16.6g	ヒレ 19.1g	もも 20.5g	鯖1切れ80g 16.5g
卵1個 6.1g	バラ 11.0g	バラ 14.4g	鮭1切れ80g 17.8g

			
乳製品	大豆製品	野菜(100g)	主食
牛乳200ml 6.6g	絹ごし豆腐150g 8.0g	枝豆 11.7g	ご飯(精白米150g) 3.7g
ヨーグルト100g 3.6g	納豆1パック 8.3g	ブロッコリー 5.4g	食パン(1枚60g) 5.3g
チーズ100g 22.7g	豆乳200ml 6.4g	ほうれんそう 2.2g	そば(1玉) 14.4g

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)(厚生労働省)、へるすあっぷ2021.7、2023.5

【お問合せ】 医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735