

g a i n



夏の疲れが出てきて体調を崩される方が多いこの時期、食事はしっかり摂れていますでしょうか？食事はバランス良く 五大栄養素 糖質 脂質 たんぱく質 ビタミンミネラル) 摂ること、つまり一日三食、主食 主菜 副菜をとることは健康的な生活を送る為に重要な事です。食事のバランスが崩れると、健康的な生活は維持できません。そこで今回は、栄養シリーズ第一弾、三大栄養素の「たんぱく質」にフォーカスして運動との密接な関係と併せて皆さんにご紹介しましょう。

「たんぱく質」は糖質 脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。では、いったいどのような役割をしているのでしょうか？皆さんが小学校や中学校の頃、給食の献立表に「血や肉になるもの」「熱や力のもとになるもの」「体の調子を整えるもの」と分類されていたのを覚えていますか？この「血や肉になるもの」つまり体を作る材料となるものがたんぱく質です。たんぱく質は英語で「プロテイン」と呼ばれていますが、プロテインの語源はギリシア語の「プロテオス 第一のもの」という言葉からきて

おり、それだけ私たちの体にとって重要な役割をしているものと昔から考えられていたのでしょう。



たんぱく質は体の重要な構成部分で水分を除くと約半分を占めます。筋肉は勿論、血液 内臓 皮膚 髪の毛 爪 骨とあらゆる組織の主成分となっており、特に運動器 筋肉 骨 軟骨 関節 神経) にとってたんぱく質はかけがえのない栄養分であるといえます。

では、体を作る材料となる重要なこの栄養分が不足すると私たちの体はどうなるのでしょうか？

たんぱく質が不足すると体たんぱく質からのエネルギー供給が必要になり筋肉からたんぱく質が拝借され、筋肉量の減少 ダイエット中は特に注意が必要です。) 体力低下 貧血 成長期には発育障害などが心配されます。筋肉からたんぱく質が使われるということは、例えば計画的にトレーニングを行っている方の場合、効果が出にくかったり、体調を崩してしまったりと健康的な体づくりがマイナスになってしまうこととなります。

そこで、どのようにたんぱく質を摂取すればよいのでしょうか？

そもそもたんぱく質はたくさんの「アミノ酸」が100 個結合して構成されている高分子化合物で、「ぶどう」に例えると、ぶどうの一房がたんぱく質で、一粒の状態がアミノ酸となります。皆さん、ぶどうを食べる時、一房まるごとでは口に入りたり、まるごと食べたりはしませんよね？ぶどうを一粒ずつ食べるのと同じように、体でもたんぱく質を摂取すると、分解されてアミノ酸となって体を作る材料に利用されます。つまり、たんぱく質を摂取すると、

アミノ酸を塊（ぶどうの房状態）で摂取した事になり、体の中で分解して徐々に体作りに利用される一方、ぶどうを一粒ずつ食べるようにアミノ酸で摂取することで分解する時間が短縮、すばやく体に吸収されて体作りに利用されます。このように、どちらにもアピールポイントがあるため、トレーニングの場で、それぞれのアピールポイントに合わせプロテインパウダーやアミノ酸飲料を飲む方もいます。その場で栄養分を摂取出来る利便性があるからです。とはいえ、他の栄養素との摂取効率や体への吸収効率を考慮すると、バランスの取れた3度の食事からたんぱく質を摂取する事が望ましいです。



では、どのようにたんぱく質を摂取したら良いのでしょうか？

一般的な場合のたんぱく質の一日当たりの推奨量は、

成人男性で 60g 女性で 50g 体重1kgあたり、約1gとなっています。これを3回の食事ではばらばらに摂るならば、朝食に納豆ご飯と玉子焼き 牛乳1杯でもう20グラム位取れます。昼食でハンバーガーを食べたとして、約10g 弱くらいは取れます。そして、夕食、かつおのたたきとマグロの刺身を合わせて5〜6枚食べれば、約30g 強ですから、これで一日の摂取量は摂れます。

さらに、アスリートや筋発達を目指す人なら、体重1kgあたり、約2gが必要量になるので、先述のようにプロテインパウダーなどと組み合わせると、バランス良く食事が取れない方や、食事が不規則で食事と食事の間が長く空いてしまう方などでも効率良くたんぱく質を摂取できるでしょう。

こうした観点から体を作るのに必要となるたんぱく質の摂取なくしてトレーニングの効果は望めないという事、つまりどんなにしっかりと計画的な運動メニューを一生懸命行っても、しっかりと

体に必要な栄養分がないと健康には近づけません。むしろ、しっかり栄養摂取する事もトレーニングの一環であると言えますね。

結論として、毎日の食事ですっかりと「おかず」つまり、肉 お魚 牛乳等様々なたんぱく質を多く含む食品を摂取し、定期的な運動と併せる事で、効果的で健康的な体づくりが行えるといえます。

※たんぱく質を多く含む食品例

食品	相当量
牛もも肉赤身 100g 	20.7g
マグロの刺身 80g 	21.1g
牛乳 コップ1杯 200cc 	6.6g
卵1個 50g 	6.2g
納豆1パック 50g 	8.3g

参考文献 健康スポーツの栄養学、
ゴールドジムサプリメント&トレーニングブック
平成24年10月