

「炭水化物（糖質）」「脂質」「タンパク質」の3つを**3大栄養素**と呼びます。この3大栄養素に、**ビタミン**と**ミネラル**を加えたものが**5大栄養素**です。

今回は、これらの栄養素の中から「**タンパク質**」について学んでいきましょう。

## ●タンパク質の働き●

### ◆タンパク質の働き

タンパク質は、筋肉、内臓、皮膚、血液など**体の組織をつくる**大切な栄養素です。また、**酵素**、**抗体**、**ホルモンの原料**となります。

### ◆タンパク質が不足してしまうと...

免疫力が下がり病気になるやすくなる、成長期に十分な成長が望めなくなるといった可能性があります。また、**高齢者は衰弱状態と強く影響**することが分かっています。

### ◆逆にタンパク質を摂り過ぎると...

消費しきれないエネルギーで**肥満を招く**ことにつながります。また、肝臓や腎臓に負担がかかり過ぎ、**内臓疲労**を引き起こします。その他にも**尿路結石のリスク**が高まり、**腸内環境の乱れ**も発生しやすくなるのです。



## ●タンパク質を上手に摂取しましょう●

### ◆毎日3食きちんと食べる

タンパク質を構成するアミノ酸は20種類あり、そのうちの体内で合成できない9種類を「**必須アミノ酸**」と呼びます。必須アミノ酸は、食事から補う必要があります。

### ◆植物性と動物性のタンパク質をバランスよく摂る

### ◆1日に必要な量

1日あたりのタンパク質平均必要量は、**成人男性で50g**、**成人女性で40g**とされています。可能であれば、成人男性は60～65g、成人女性は50g摂ることが推奨されています。（妊娠中の方、子ども、慢性腎臓病の方などでは、必要量が異なります。）

可食部 100g 当たりのタンパク質含有量

食材	タンパク質 (g)
牛もも肉 (赤肉・生)	19.3
豚もも肉 (赤肉・生)	22.1
豚ヒレ肉 (赤肉・生)	22.2
鶏むね肉 (皮つき・生)	21.3
鶏ささみ (生)	23.9
鮭 (生)	22.8
かつお (生)	25.0
ぶり (生)	21.4
牛乳	3.3
豆乳	3.6
たまご (全卵・生)	12.2
木綿豆腐	7.0
絹ごし豆腐	5.3
うどん (ゆで)	2.6
車麩	30.2

◆お肉・お魚は100gでタンパク質を約20gとれるので、1日2～3回食べるのが理想的。

◆たまごや豆腐・納豆などの大豆製品は、手軽に足しやすいタンパク源です。

◆ごはんやパン、うどんなどの主食でもタンパク質は摂れますが、量としては不十分。そのため、主食のみの食事ではタンパク質が不足します。

### 大人のおやつにおすすめ

- ◆おつまみ類 (さきいか、アーモンド小魚など)
- ◆大豆製品 (炒り豆、きな粉+ヨーグルト)
- ◆サラダチキン
- ◆チーズなど乳製品
- ◆おからスイーツ
- ◆ナッツ類 (アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツなど)

※ただし、カロリーは200kcal以内 塩分や糖質に注意が必要です