

「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りやすくなる、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か、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） ◆ゆで卵
  - ◆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

