

# いただきます。

R5.3



管理栄養士 やまだ

## カラダを作る栄養素を考えてみませんか？

### 「タンパク質ってなに？」なんて今さら聞けない…と思っている方のために！

プロテインを活用する前に、タンパク質についての基本をおさえておきましょう。

人の体の約60%は水分でできていますが、15～20%はタンパク質でできています。

タンパク質不足で体の機能低下が起こります。

タンパク質は筋肉や骨、臓器から髪の毛や爪にいたるまであらゆる体づくりに使われる栄養素です。その他、体を機能的にはたらかせるための“ホルモン”や“酵素”、体を守るために、はたらく“免疫体”をつくる材料になっています。このようにタンパク質は体の機能を維持するためにも欠かせないものです。

そしてこれら体内のタンパク質は日々作り替えられています。体内で古くなったタンパク質は排泄し、食事で摂ったタンパク質を利用して新しいタンパク質を作り出しています。

タンパク質が不足すると作り替えることができず、筋力などが衰えるだけでなく、体の機能低下を引き起こし、体調を崩しやすくなる可能性が増すと考えられています。

#### 目に見えにくいタンパク質不足

ビタミン不足などは、肌がかさついたり、口内に炎症が見られたり、不調や夏バテのように疲れとして現れることが多く、比較的目に見えやすいものです。

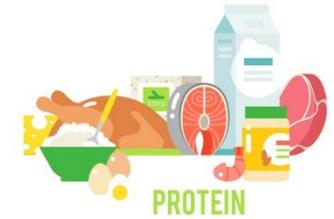
タンパク質は、筋肉や骨、臓器、髪の毛、爪など体づくりに使われる重要な栄養素ですが、不足していると体の中でその栄養素を補い、必要な場所に使われるということがあるため、**すぐに症状としては現れないのが特徴です**

無理なダイエットでの食事量摂取量の低下や、気を付けたい高齢者のタンパク質不足  
近年、高齢者の低栄養(エネルギー・タンパク質不足)が問題になっています。高齢者の低栄養は体を守る機能が低下する、筋力が落ちる、骨が弱くなるなどのリスクが高まるといわれ、老化を進める原因になってしまうようです。

✂✂✂

#### 高齢者のタンパク質不足の原因

- 1、食欲低下により、食事の全体量が減る
- 2、噛む力が衰え、肉類の摂取量が減る
- 3、消化吸收の力が弱まり、体内に取り入れづらい
- 4、偏った食生活
- 5、食事制限がある
- 6、簡単に決まったメニューになりがち



#### タンパク質不足にならないためにできること

##### ①自分に必要な量を把握する

体重1kg当たり、約1gのタンパク質を摂ることが目安です。体重60kgの人でタンパク質60gです。

##### ②食事でタンパク質摂取を意識する

食材のタンパク質量を考えながら日々食事することはなかなか難しいです。そこでオススメなのが「1回の食事で手のひらサイズのタンパク質のおかず」です。

一品で手のひらサイズにする必要はありません。1回の食事の主菜・副菜に含まれるタンパク質を多く含む肉・魚・卵・豆(豆腐・納豆)をすべて合わせて手のひらサイズを目安にしてみましょう。それ以外に、牛乳・乳製品を少なくとも1日に1回は食べるように心がけましょう。

引用文献 森永乳業 HP 令和5年2月2日



## 新・食べ物漢字クイズ（最終回）

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・・桃よりも酸味が強い果物です。

ヒント・〇〇〇も桃も桃のうち。桃も〇〇〇も桃のうち。

答えは、このいただきますの中にあります。

李

～次回より、防災メモを連載いたします。～

