

May プロテイン食品との付き合い方



プロテインって何？

「プロテイン」とは英語で“たんぱく質”という成分を指す言葉ですが、たんぱく質を補給する食品を指すことが一般的です。

「なんとなく体によさそう」「美容にもいいの？」と気になる人も多いのでは？活用するにはどうすればよいか学びましょう。



今、プロテイン食品が注目される理由

プロテイン食品ブームの背景には、筋肉量の向上・維持とたんぱく質摂取の重要性が一般に理解されるようになったことが挙げられます。

健康的に痩せるためには、適度に筋肉をつけて代謝を高めることが重要です。

また、高齢の人の場合は筋肉が衰えると「フレイル」「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」などの身体機能の低下を引き起こすことが広く知られています。



プロテイン食品だけでは、筋肉は作れない！



プロテイン食品だけで、たんぱく質だけをとればいいわけではありません。エネルギー源となる糖質や脂質が不足しているとせっかく摂取したたんぱく質はエネルギー源として使われてしまうため筋肉は作られません。

適度に筋肉をつけて、健康で美しい身体を保つには身体に必要な栄養素をバランスよく摂取することが不可欠です。つまり、食事からの栄養補給が基本です。

厚生労働省の調査によると、最近の日本人のたんぱく質摂取量は1日70g程度で、必要なたんぱく質を十分に摂取出来ています。

しかし、あくまで平均値のため欠食や偏食をしている人は不足のリスクがあります。



プロテイン食品のメリット・デメリット

メリット

- 調理の必要がなく、手軽にたんぱく質を摂取できる
- 体内に素早く吸収され、筋肉などの材料になる
- 減量の必要がある時に、効率よくたんぱく質が摂取できる
- 食欲が低下して食事が十分にとれない時に摂取しやすい

デメリット

- 手軽に摂れる分、必要以上に摂り過ぎた分は脂肪となって蓄積され、肥満の原因になる
- 動物性のプロテイン食品をとりすぎると尿路結石になりやすい
- プロテイン食品に頼って、たんぱく質源となる食品を食べないと、微量栄養素がをとりにくくなる可能性がある。

