

この数字は なんででしょう？



鶴田 浩子
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第4回 1.0~1.2g/kg/日

→ たんぱく質の1日摂取目安量

◆たんぱく質の働き

たんぱく質は筋肉や内臓の構成成分である他、酵素、ホルモン、免疫抗体などの原料でもあり、からだにとって重要な働きを担っています。

中でも「筋肉を作る」という働きは、筋肉を増やすことで、フレイルやサルコペニア^{※1}の予防、健康的なスタイルを作る、生活習慣病の予防につながるということで注目されています。

また、たんぱく質は多くのアミノ酸が結合している化合物です。これらのアミノ酸も、さまざまな機能を持っています。例えばアミノ酸の一つ、トリプトファンは快適な睡眠や精神安定に役立つ神経伝達物質、セロトニンの材料になっています。

◆1日の摂取目安量

たんぱく質の摂取目安量は1.0~1.2g/kg/日程度

図 たんぱく質6~8gが含まれている 主な食材の量(g)

●動物性たんぱく質



鮭1/2切れ(40g)



まぐろ刺身2切れ(30g)



ささみ1/2切れ(25g)



豚ロース(30g)



卵1個



牛乳コップ1杯(200mL)

●植物性たんぱく質



納豆1パック



豆乳コップ1杯(200mL)



豆腐1/3丁(100g)

です^{※2}。体重60kgの人の場合、60~72g程度となります（高強度な無酸素運動をしている場合は1.4~1.7g/kg/日程度）。また、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、65歳以上でフレイル、サルコペニアの予防を目的とする場合は、少なくとも1.0g/kg/日以上なたんぱく質を摂ることが望ましいとされています。

一方で、摂り過ぎは腎臓に負担をかける可能性があります。また、2g/kg/日以上摂っても、余分は体外に排出されたり、脂肪として蓄積されるので注意が必要です。

◆たんぱく質の種類

たんぱく質は大きく分けて動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の2種類があります。1食に2品摂る時は、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を1品ずつにして、偏らずに摂りましょう。

●動物性たんぱく質（肉、魚、卵）

体内で生成できないアミノ酸（必須アミノ酸）を含むものが多く、効率的に筋肉を作ることに役立つ。

●植物性たんぱく質（大豆製品）

動物性たんぱく質に比べて脂質が少ない。豆、納豆、おからは食物繊維も多く含む。

◆簡単な量の把握

鶏肉60g=たんぱく質60gというわけではありません。それぞれの食材にどのくらいのたんぱく質が含まれているか、大まかに知っておくと便利です（図）。

最近では、朝食にたんぱく質を摂ることで効果的に筋肉を増やせるなど、「摂るタイミング」についての研究も進んでいます。生活スタイルに合わせて上手に摂っていきましょう。

※1 フレイル：健康なからだを維持する機能やストレスに対する力が低下した虚弱・脆弱な状態。

サルコペニア：筋肉量減少によりからだ全体の機能が低下した状態。

※2 腎臓病などで治療中の方は医師の指示にしたがって摂取してください。