



秋の気配が感じられる季節となりました。
9月11日は「たんぱく質の日」です。
そこで今回は「たんぱく質」についてお伝えします。



たんぱく質は合計20種類のアミノ酸から構成されており、体内で合成できない9種類のアミノ酸を必須アミノ酸と呼び、それ以外の11種類を非必須アミノ酸と呼んでいることから、株式会社明治が9月11日を「たんぱく質の日」と制定しました。



たんぱく質は血液や筋肉、骨をつくる大切な栄養素です

主なたんぱく質食材

肉類・魚介類・卵製品・大豆製品・乳製品



たんぱく質の摂取量は、1食の量が多すぎても少なすぎても、生活習慣病の発症や重症化に関連すると言われています。

過剰摂取の場合

摂りすぎは、悪玉コレステロールが増え、肥満や動脈硬化のリスクに繋がります。腎機能が低下している場合は悪化してしまう恐れがあります。

摂取不足の場合

不足すると免疫力や、筋力の低下に繋がります。特に高齢者は、運動機能や認知機能が低下するフレイルを生じやすいとされています。

たんぱく質の適切量は1食に手のひら1枚分です

食事は1日3食しっかり摂ることが大切です。
また、たんぱく質を体内に取り入れ、筋肉などにつくりかえるためには、たんぱく質以外の栄養素も必要となってきます。
主食・主菜・副菜をそろえたメニューにして、色々な栄養素をまんべんなく摂れるようにしましょう。



※疾患によりたんぱく質の制限がある場合は医師に相談の上、指示量を守るようにしましょう。