

あなたは知っている？

タンパク質のあれこれ

株式会社ドクタートラスト
管理栄養士 宮野友里加

タンパク質とは？

炭水化物、脂質と並ぶ**三大栄養素の1つ**

からだを作る

タンパク質を
アミノ酸に分解



小腸から吸収



血液によって
身体の各組織へ



筋肉や臓器、皮膚
髪の毛などに合成

身体機能の調整

酵素

代謝に関与

ホルモン

代謝を調節

抗体

生体防御を調節

20種類の**アミノ酸**から構成されている

必須アミノ酸 (EAA)

トリプトファンや
バリンなどの
**体内で作ることが
できないアミノ酸**

非必須アミノ酸

グルタミンや
アルギニンなどの
**体内で作ることが
できるアミノ酸**



**不足しがちなため、
食事で補う必要がある**



タンパク質不足の悪影響～筋力の低下～

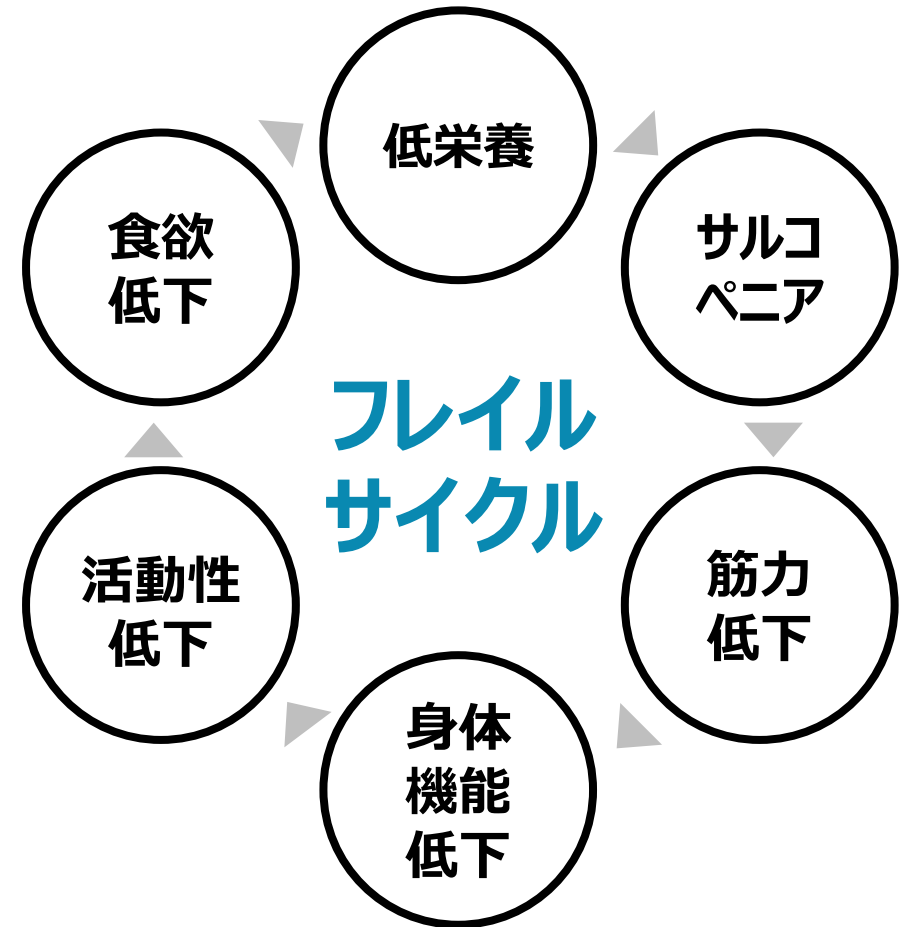
タンパク質が足りないと…

筋肉量が低下

エネルギー量や基礎代謝量低下

身体活動量の低下

フレイル・サルコペニアに



フレイルとは

健康な状態と
要介護状態の**中間**の段階

サルコペニアとは

加齢に伴い、筋肉の量が低下し、
筋力や身体機能が低下した状態



サルコペニアになると死亡、要介護リスクが2倍高まる！

北村ら、「日本人高齢者のサルコペニアの有病率、関連因子、死亡・要介護化リスクを解明」

タンパク質不足の悪影響～その他～

疲労感

細胞や筋肉、血管の修復が遅れてしまう



部位トラブル

肌荒れ、髪のパサつき、爪のトラブル等

髪や爪の構成成分であるケラチン、
皮膚などを構成するコラーゲンの不足

むくみ

筋力の低下やタンパク質の
不足がむくみの原因に

- 下肢筋肉の低下
→筋ポンプ作用が低下
→むくみの原因
- 血中のアルブミン（タンパク質）
が不足すると浸透圧が下がり、
血管の外に水分が漏れやすくなる

メンタル不調

メンタル不調の
リスクが上昇する可能性

- 精神を安定させるセロトニンなどの
ホルモンはタンパク質が原料
- セロトニン低下によって意欲が低下する

国立研究開発法人 量子科学技術研究開発機構「セロトニン低下によってやる気が下がる仕組みを明らかに」より

免疫力低下

免疫力低下

抗体の役割がある免疫グロブリンの
低下、生体バリア機能の脆弱化



必要量について

日本人のタンパク質摂取平均量（1日）



男性 **78.8g**



女性 **66.4g**

理想的な摂取量



男性 **100g**



女性 **75g**

約20g不足！

約10g不足！

タンパク質100g（1日分）が摂れるメニュー例

朝



昼



晩



男性、女性ともにタンパク質摂取が不足している！

※身体活動量Ⅱ（普通）男性：総エネルギー量2700kcal、タンパク質は総エネルギー量の15%で計算

女性：総エネルギー量2000kcal、タンパク質は総エネルギー量の15%で計算

特に注意してほしい性別・年代

過度なダイエットをしている若い女性のやせ問題

月経不順

代謝低下

貧血

妊娠出産への
影響



ホルモンバランスの乱れなどで
上記の症状が出ることも

50歳以上の方は特に意識する必要がある



- 突然の体重減少
- 疲れやすく、
何をするにも面倒だ

上記症状がある人は
フレイルかもしれません



低栄養やフレイルを予防するためにタンパク質を摂取しましょう！

(参考) タンパク質目標量 (上限)

※非妊婦・非授乳婦、腎疾患等の特定の疾患を持っていないもの
単位 (g)

身体活動 レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18~29歳	75~115	86~133	99~153	57~88	65~100	75~115
30~49歳	75~115	88~135	99~153	57~88	67~103	76~118
50~64歳	77~110	91~130	103~148	58~83	68~98	79~113
65~74歳	77~103	90~120	103~138	58~78	69~93	79~105
75歳以上	68~90	79~105	-	53~70	62~83	-

※身体活動レベル I : 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

II : 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

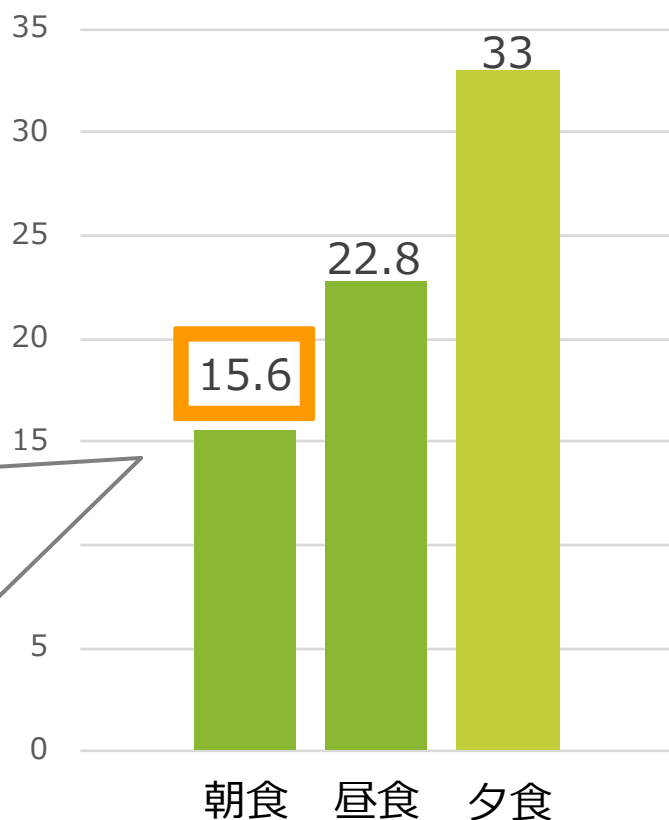
III : 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

摂取する際の注意点①タイミング

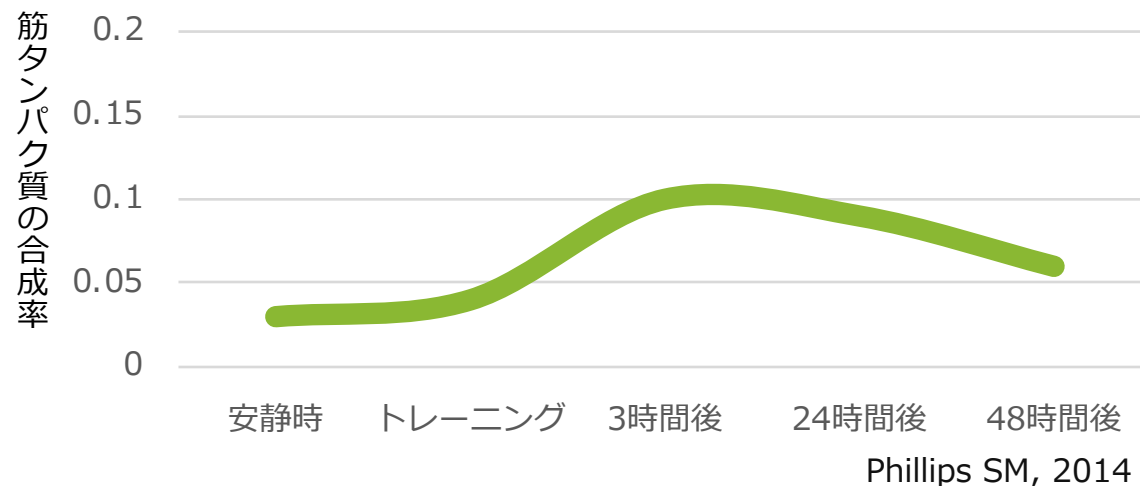
おすすめは…朝食時&トレーニング後24時間以内

朝食は
昼食や夕食
よりも
タンパク質が
不足しがち



20-81歳、2013年度国民健康栄養調査の解析結果より

トレーニング後24時間は筋肉の合成が高まり続ける

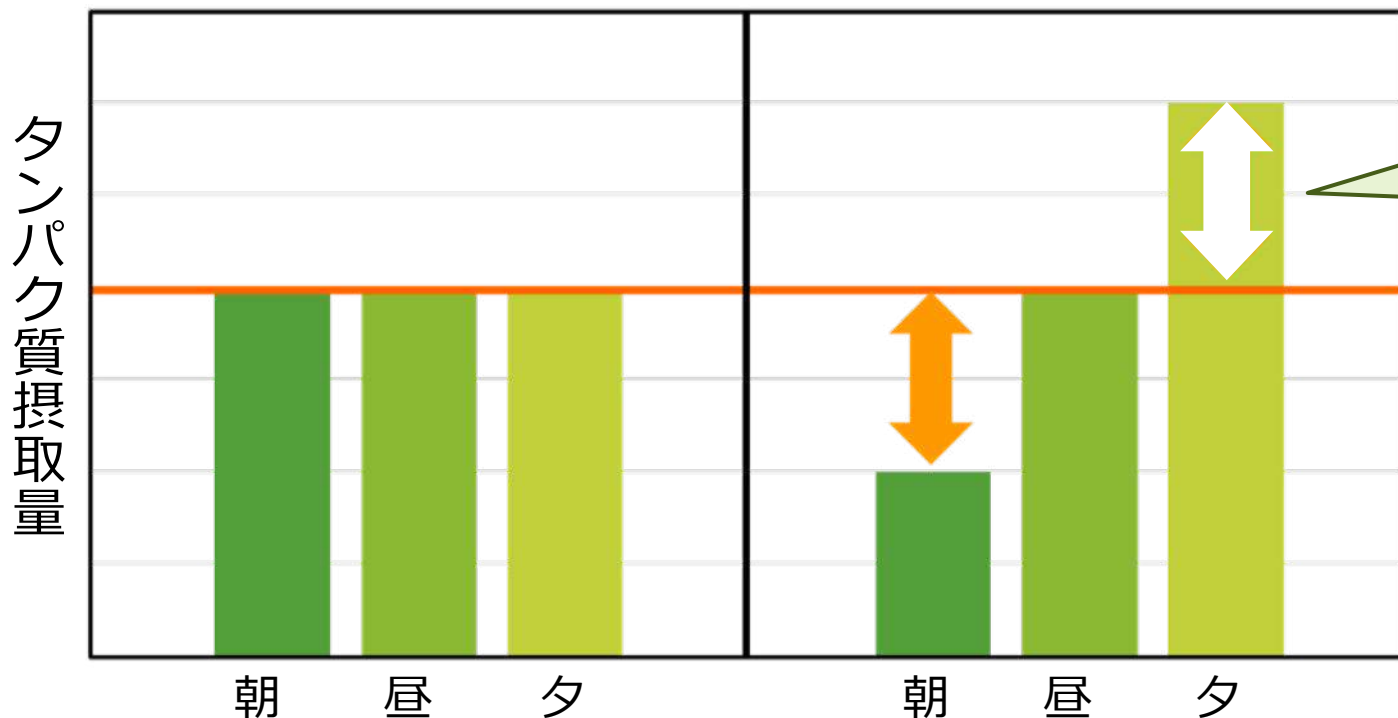


トレーニング後24時間以内はタンパク質摂取の
ゴールデンタイム

摂取する際の注意点②バランスよく

適切なタンパク質のとり方

不適切なタンパク質のとり方



とりすぎると
蓄えられず脂肪に！

一気に摂りすぎたり、
少なすぎると
脂肪肝になる恐れがある！

公益社団法人日本生化学会「タンパク質栄養状態悪化による肝脂肪蓄積の機構」



1回量の目安は
20～30g

オススメの食品や摂り方例

プラス1品

納豆



8.4g

ヨーグルト



3.2g

サバ



26.8g

豆腐



7.7g



いつもの食事に
プラス1品

飲み物で摂る

豆乳



7.1g

牛乳



6.8g

飲むヨーグルト



5.8g

プロテイン



15~20g



飲み物で
手軽に摂る！

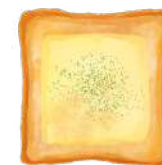
トッピング

ツナ缶



12.8g

チーズ



3.4g

きな粉



2.6g
(大さじ1杯)

ちくわ



3.6g

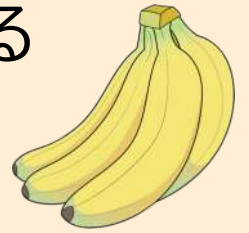


いつもの食事に
トッピング

合わせて摂ってほしい栄養素

糖質

- 糖質が不足するとタンパク質がエネルギーとして消費される
- 糖質とタンパク質の同時摂取は筋肉の回復にも有効
例) バナナ、干し芋、おにぎりなど



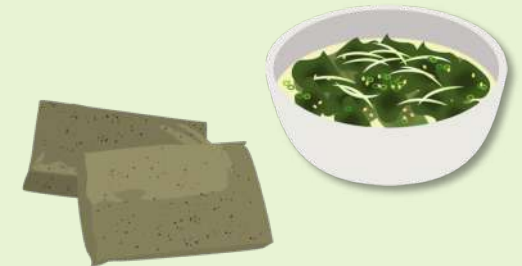
ビタミン B6

- タンパク質の吸収をサポートしてくれる
例) マグロやさけ、カツオ、アボカド、バナナなど



食物 繊維

- 腸内細菌のエサになり、腸内環境を整える
例) こんにゃく、わかめ、大麦など





管理栄養士 宮野友里加

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 管理栄養士のひとこと

近年、食の欧米化に伴ってタンパク質摂取量は低下しています。タンパク質を適切に摂ることは身体機能だけでなく、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。これを機に、タンパク質摂取、運動の習慣を目指してみてください。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2405tanpaku>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoi/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数200万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エールプラス

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

200万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

