

健康に欠かせない栄養素  
たんぱく質

最重要  
栄養素



健康に生きていく上で、  
必要な栄養素はたくさんありますが、  
中でもたんぱく質は最重要栄養素です。  
どんな働きがあるのか、  
どれくらい摂ればよいのか等、  
たんぱく質について詳しくなって健康に役立てましょう！

つやのある髪



体をつくる



エネルギー源



ハリのある肌



たんぱく質の働き

炭水化物・脂質と並び「三大栄養素」のひとつ、たんぱく質。その主な働きは、私たちの体の組織をつくる材料になることです。筋肉をはじめ、血管や内臓、皮膚や髪、爪にいたるまで体の大部分がたんぱく質でできています。その総量は体重の約30〜40%。筋肉にいたっては、水分以外の約80%がたんぱく質でできています。つまり、私たちの生命維持に欠かせない成分なのです。

## 注目ワード！



### ロコモとは？

筋力・バランス能力の低下、骨や関節の病気などによって転倒・骨折をしやすくなること。

### サルコペニアとは？

筋肉量が低下し、筋力または身体能力が低下した状態。加齢、運動不足、栄養不足、病気などが原因。

イソロイシン	筋肉強化。体の成長を促す。
ロイシン	筋肉強化。肝臓の働きを促す。
リジン	体の成長を促す。体組織の修復に関与。
メチオニン	抗うつ効果、体の構成成分になる。
フェニルアラニン	神経伝達物質の材料になる。
スレオニン	体の成長を促す。
トリプトファン	神経伝達物質の材料になる。
バリン	筋肉強化。体の成長を促す。
ヒスチジン	神経機能を補助する。

チロシン	神経伝達物質の材料になる。
システイン	毛髪や体毛に多く含まれる。
アスパラギン酸	疲労回復、スタミナ増強、持久力を高める。
アスパラギン	アスパラギン酸の誘導体として働く。
セリン	リン脂質や脳の神経細胞の材料になる。
グルタミン酸	脳や神経の働きを助ける。
グルタミン	体に最も豊富に含まれるアミノ酸のひとつ。
プロリン	皮膚に潤いをもたらす。
グリシン	コラーゲンの 1/3 を構成している。
アラニン	肝臓のエネルギー源。
アルギニン	血管を広げ、血液を通りやすくする。

体を作る材料が不足するため、筋肉が減少したり、肌のハリや髪のコシがなくなります。

高齢者にいたっては、ロコモやサルコペニアといった状態に陥りやすくなり、将来要介護となる可能性が高まります。

たんぱく質が不足すると…

9種類

必須アミノ酸

11種類

非必須アミノ酸

私たちの体に存在する10万種類ものたんぱく質は、わずか20種類のアミノ酸の組み合わせで構成されています。そしてその20種類のアミノ酸は、9種類の「必須アミノ酸」と11種類の「非必須アミノ酸」に分けられます。

からだを作るアミノ酸

20種類のアミノ酸が重要！

# 1日に必要なたんぱく質の量は？



厚生労働省が必要なたんぱく質量の基準を定めています。しかし厳密に言えば、その人の身体活動レベルや体の大きさによって一人ひとり異なります。下の表から算出してみましょう。

## 基準



男性  
1日 60g



女性  
1日 50g

身体活動レベル  
普通※

$$\text{体重} \text{ kg} \times 0.9\text{g} = \text{1日に必要なたんぱく質量} \text{ g}$$

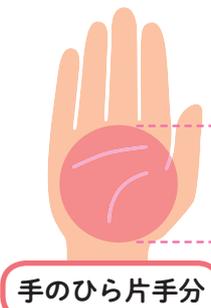
※座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人

高齢者  
(70歳以上)

$$\text{体重} \text{ kg} \times 1.06\text{g} = \text{1日に必要なたんぱく質量} \text{ g}$$

## 食事からのたんぱく質量の目安

1日に必要なたんぱく質が分かったら、次はどんな食品にどれくらいの量のたんぱく質が含まれているか知っておく必要があります。肉や魚などは「自分の手のひらサイズで約20g」と覚えておくと便利です！



手のひら片手分

動物性



肉類  
(約100g前後)  
16～20g

動物性



魚介類  
(約100g前後)  
16～20g

肉や魚などは

自分の  
手のひらサイズで  
約20g

植物性



豆腐 1/3丁  
(約100g)  
6～7g

動物性



牛乳  
(約200mL)  
6～7g

動物性



卵 1個  
約7g

植物性



納豆 1パック  
(約50g)  
約8g



# たんぱく質と一緒に摂りたいオススメ栄養素

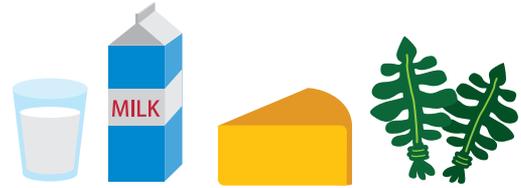
## ビタミンD

筋肉の合成にも関わっていることが注目されているビタミンD。日光を浴びることで体内でもつくられます。



## カルシウム

骨や歯を構成することで知られるカルシウムは、神経の働きや筋肉の収縮にも関わっています。



## ビタミンC

たんぱく質の合成を助け、ストレスホルモンの代謝にも関わります。また、活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用も持っています。



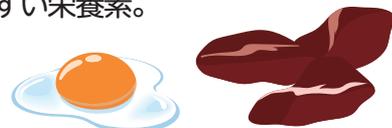
## ビタミンB群

たんぱく質、糖質、脂質の代謝をサポートする栄養素。水溶性のため尿から排出されるのでこまめに摂りましょう。



## 亜鉛・鉄

筋肉の維持、成長を助けるホルモンの働きに欠かせない亜鉛と細胞のエネルギーやコラーゲンの産生にも関わる鉄はどちらも日本人に不足しやすい栄養素。



健康食品で  
補うのもおすすめ！

