



# これホント？ 食のギモンに お答えします

## 第5回 たんぱく質のとり方

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！  
どうしたら健康的な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します

### ギモン1 たんぱく質の役割は？

**答え** たんぱく質は主に体を「つくる・守る・動かす」役割があります。

主な働き	1gあたりエネルギー	1日の摂取推奨量
<ul style="list-style-type: none"> <li>体の構成成分（細胞、筋肉、髪、皮膚等）</li> <li>体の機能性成分（酵素、ホルモン、免疫等）</li> <li>栄養素の運搬・エネルギー源</li> </ul>	<b>たんぱく質 4kcal</b> 〔炭水化物→4kcal〕 〔脂 質→9kcal〕	成人男性 60～65g 成人女性 50g

### ギモン2 主にどんな食品からたんぱく質がとれるの？

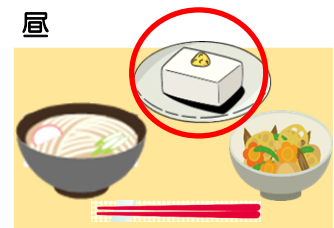
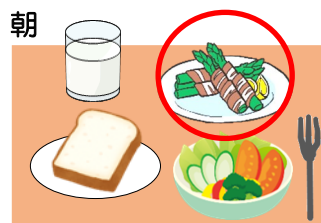
**答え** **肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品**です。  
3食の食事では、たんぱく質の供給源として**肉、魚、卵、大豆製品**を使ったおかずが「**主菜**」となります。牛乳・乳製品もたんぱく質を多く含みますが、主菜ではなく、「カルシウムの供給源」という重要な役割を担っています。

### ギモン3 3食の食事で「主菜」をどうとれば良い？

**答え** **1食あたり、主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）1皿を目安にとります。**体内でたんぱく質は、常に合成と分解を繰り返しており、3食きちんと補う必要があります。食品によってたんぱく質の組成が異なるため、偏りなく食べることがポイントです。

1食あたり 主菜の目安量※	
いずれか1つを選ぶ	
肉	50～70g
魚	1切れ (60～70g)
卵	1個
大豆	納豆 1パック
製品	豆腐 100g

※18歳以上の目安量



○が主菜（たんぱく質のおかず）

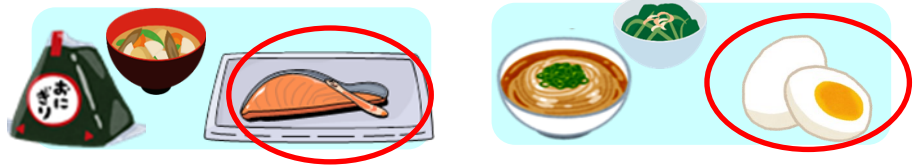
主菜の食べ過ぎは脂質や食塩のとり過ぎに繋がりますので注意しましょう。

## ギモン4

たんぱく質（プロテイン）は不足しがちな栄養素なの？

### 答え

**いいえ。**令和元年の国民健康・栄養調査では、たんぱく質の摂取状況が成人の男性は70～80g、女性は65～75gという結果で、1日の摂取推奨量を満たしていました。しかし、食事が「主食だけ」など偏りがあると不足する可能性があります。おにぎりやうどんなどの主食に、焼き鮭やゆで卵などを付けることで、たんぱく質を補えます。

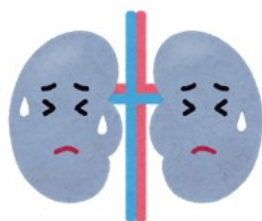


## ギモン5

高たんぱく質食はからだにいいの？

### 答え

**たんぱく質は重要な栄養素ですが、過剰にとると、たんぱく質を処理する腎臓に負担をかけます。**また、糖質を制限して肉や卵などのたんぱく質を多くとる食べ方は脂質や食塩のとり過ぎに繋がりがよくなるので注意が必要です。



腎臓

「流行の〇〇食」に惑わされず、  
主食、副菜、主菜を偏りなく  
とるよう意識してね。

## ギモン6

筋肉をつけるため、食事のほかにたんぱく質（プロテイン）をとった方がいいの？

### 答え

**食事のほかにたんぱく質をとるだけでは筋肉はつきません。**筋肉は運動などで刺激されると、筋肉の組織へたんぱく質の吸収が促され、筋たんぱく質の合成が進み、発達します。筋肉をつけるためには、**運動などで筋肉を使い、3食たんぱく質を十分とって、筋肉の材料となるたんぱく質を体内に維持しておくことが必要**です。



**筋肉の増加効果が期待**できる  
たんぱく質摂取のタイミングは  
**朝食（活動期のはじめ）**です。  
朝食はしっかり食べて、  
たんぱく質を十分補おう。



### 【参考】

令和元年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）

日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）

Aoyama,S. et al. Distribution of dietary protein intake in daily meals influences skeletal muscle hypertrophy via the muscle clock. Cell Reports 36,109336 July 6,2021

前橋市国民健康保険課 保健指導室

2021.11月作成