

第51回 相山フォーラム 「体をつくる栄養素 たんぱく質を知ろう」

Q & A

Q1

粉末プロテインが体に悪いと聞きましたが本当でしょうか？

最近、市販されている固形や流動形態の「プロテイン」は高濃度のたんぱく質で筋肉形成に有効であるかのようにPRされていますが、長期摂取した場合に体への影響は問題ないでしょうか？

一概に体に悪いとは言えません。タンパク質摂取が不足がちの方にとっては、栄養補助食品としての役割を果たすことが期待できるからです。その一方で、過剰摂取には注意が必要です。推奨量以上のプロテインの摂取が大人の健康に与える悪影響は、(a) 骨とカルシウムの恒常性障害、(b) 腎機能障害、(c) 癌リスクの増加、(d) 肝機能障害、(e) 冠動脈疾患の進行促進であることが示されています(Delimaris, I., ISRN Nutr 2013)。日本人の食事摂取基準では、現時点ではタンパク質の耐容上限量を設定し得る明確な根拠となる報告は十分ではないことから、耐容上限量は設定しないこととしたとされています。ただし、基礎疾患のある方、特に腎機能が低下したり腎疾患などがある方は注意が必要です。(三浦)

健康な方でしたらたんぱく質の長期摂取や多少多めの摂取は問題ないと思います。高濃度のタンパク質であれば、それだけ効率も良いということで、その点では問題ありませんが、摂取しても全量吸収されるわけではないことは覚えておいていただくと良いと思います。また、市販のものはたんぱく質以外の糖分や脂質も含まれていると思いますので、それらが過剰になることがないかも注意しながら摂取されることをお勧めします。尚、腎臓または肝臓に病気をお持ちの場合は主治医の先生と相談してたんぱく質の摂取制限が必要かどうかを判断されることをお勧めいたします。(福田)

粉末プロテインが体にどのような影響があるかについては、コメントできかねますが、手軽に摂取ができるが故に過剰摂取になる恐れがあるため、適量範囲以内で摂取をおすすめします。(加藤)

Q2

大豆ミートなど代替食品でのアミノ酸スコアは肉などと比べてどうなのでしょう？

大豆ミートは、アミノ酸スコアが100である原料を使用することが条件とされています。(三浦)

大豆はアミノ酸スコアが100になるため、肉の代替食としては有効な食材です。(加藤)

Q3

食が細く、必要なたんぱく質量を摂取しようとする食事量が多くて食べられません。講演3では、効率よく摂るためのレシピを紹介して頂けるようですが、甘いもの大好きな私がティータイムにも取り入れられるレシピもお願いします。

プリンやヨーグルトがおすすめです。プリンは、主材料が卵と牛乳ですのでたんぱく源が豊富に含まれているおやつの一つです。また、卵と牛乳を使うフレンチトーストもおすすめです。パンではなく麩を使ったフレンチトーストをご紹介します。作り方は、牛乳と砂糖を混ぜたミルク液に麩を浸し、卵を付けてフライパンで焼くだけです。またティータイムの飲み物も、コーヒーであればカフェオレに、紅茶であればミルクティーにするなど牛乳を使った飲み物にするとたんぱく質UPに繋がります。(加藤)

Q4

高齢者が、自分でたんぱく質の過不足状態を理解する方法はありますか。

タンパク質の摂取量が不足すると、筋肉量の低下、体重の意図しない減少、疲労感や免疫力の低下などが現れます。筋肉量の低下は、ふくらはぎ「指輪っかテスト」で知ることができます。ふくらはぎの一番太い部分が、親指と人差し指で作った指輪っかよりも細いと筋萎縮の可能性が高くなります。タンパク質摂取状態をより正確に知るには食事記録をすることが必要です。（三浦）

たんぱく質が不足すると筋肉が減少する（サルコペニア）となるという前提に基づくと、サルコペニアセルフチェックを行うことが一つの方法と思います。例えば、ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という方法がインターネットや書籍でも紹介されています。サルコペニアのリスクが高いと判定されると、たんぱく質の摂取が不足していると考えられます。大変簡便ですのでお試しください。（福田）

Q5

たんぱく質過剰摂取による腎臓機能への影響について（年齢層で摂取量の許容範囲が異なるか？）

健常な高齢者には成人と同等のタンパク質摂取量が推奨されています。ただし、基礎疾患のある方、特に腎機能が低下したり腎疾患などがある方は注意が必要です。（三浦）

健康な方でしたら年齢が上昇してもたんぱく質を制限する必要はないと思います。基本的には体重あたり約1g/日（活動量が多ければ少し多めに）が良いと思います。但し、腎臓または肝臓に病気をお持ちの場合は主治医の先生と相談してたんぱく質の摂取制限が必要かどうかを判断されることをお勧めいたします。（福田）

Q6

高齢者が食事をする際、自分で手作りするのが面倒になり、コンビニやスーパーなどで弁当や惣菜を購入したり、カップ麺、外食ばかり選択するようになったという話を聞くことがあります。そのような場合でも、健康的な食生活送るためのアドバイスがありましたらぜひ教えていただくと嬉しいです。

高齢になるとたんぱく質不足やエネルギー不足に陥りやすくなるため、まずは3食きちんと食事することが重要です。その中で、自炊が手間である場合は、惣菜や弁当などの中食や外食に頼ることは決してダメではありません。ただし、中食や外食は野菜などが少なかったり、塩分を摂取しすぎてしまうこともあります。中食や外食を選択するときには、肉や魚、卵などたんぱく質をより多く含み、サラダなど野菜類も一緒に選ぶようにしてください。カップ麺は栄養が偏りやすく、塩分も多いためたまにはよいかと思いますので、頻度に気を付けて上手に取り入れてください。（加藤）

Q7

食品購入時には必ずたんぱく質の含有量を見ますが、100g中にどれくらい含まれてるかで表示されていますので、実際に食べる量との関係が分かりにくいです。何かいい方法はないでしょうか？食品によっては1個当たりといった表示がされてるものもありますが…

「手ばかり」という考え方があります。一日必要なたんぱく質は両手に乗るくらいと言われていきます。肉や魚の厚みは手のひらの厚みと同じくらいと考えてください。このようにご自身の手を使っておおよその目安を知ることができます。（加藤）

Q8

妊娠期のタンパク質摂取は、胎児の身体づくりにもいい影響を与えると思います。実際に、3人出産した友人は、妊娠中にプロテインなどでタンパク質を多く摂っていた子どもは肌が強く、髪もきれいだと話しています。一方で、妊娠中にタンパク質を積極的に摂らなかった子どもは乾燥肌だそうです。タンパク質を多く摂るよう食事を工夫した上で、妊娠期のプロテイン摂取についてはどうお考えでしょうか？

日本人の食事摂取基準によりますと、妊娠前のタンパク質の1日あたりの推奨摂取量は「体重1kgあたり約1g」、つまり体重50 kgだと50 gになります。妊娠中はさらに推奨摂取量が増え、妊娠中期には妊娠前の+10g、妊娠後期には妊娠前の+25gが推奨されています。なお、大豆イソフラボンの過剰摂取はホルモンバランスに影響を与える可能性があるため、1日あたりの豆乳1杯、豆腐4分の1丁、納豆1パックなどの適量を守ることが推奨されています。（三浦）

妊娠中は胎児が成長する為に普段よりも多くの栄養を摂取する必要があります。その中でもたんぱく質は胎児の細胞や臓器を形作るために必須ですから、不足することは避けるべきです。通常の食事から十分なたんぱく質が摂取できているのであれば、改めてプロテインとして追加摂取の必要はありませんが、元々が食が細いような方は追加で摂取しても良いのではないのでしょうか。（福田）