

美容や健康維持のためにも始めよう

# たんぱく質への関心高まる！

プロテイン(たんぱく質)といえば、体づくりを心がけるアスリートなどが積極的に摂取するイメージだったが、美容や健康維持に大切な栄養素として、女性やアクティブシニアからも改めて注目されているようだ。人間の体を構成する要素で、水分の次に多いといわれる「たんぱく質」。その働きや上手なとり方について、女子栄養大学 栄養クリニック教授の蒲池桂子さんに話を聞いた。



女子栄養大学 栄養クリニック 教授  
蒲池桂子さん  
かまちけいこ / 女子栄養大学栄養学部栄養学科栄養科学専攻卒業。2000年博士号(栄養学)取得。03年4月女子栄養大学栄養クリニック主任に赴任。栄養クリニック営業管理、生活習慣病栄養相談、企業向け栄養コンサルティングを行っている。

れ毎日きちんと取るように心がけている人も増えていきました。



特に65歳以上は摂取を心がけたい栄養素

たんぱく質には、筋肉や血管などをしるる以外に、どのような働きがあるのだろうか。

「たんぱく質は、炭水化物、脂質とともに体のエネルギー源の一つです。さらに体のほとんどの部位を構成する成分であり、調節機能にも関係しています」と、蒲池桂子さん。最近女性性ホルモン世代にもたんぱく質の必要性が再確認さ

「栄養素はバランス良くとるのが基本です。しかし、女性の場合は、ダイエットなどで、野菜中心のアンバランスな食事をする人も多いでしょう。もちろん野菜も大切ですが、たんぱく質不足では健康的な美しさが保てません。またたんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されていますが、そのバランスも重要。野菜にも微量のたんぱく質が含まれているものの、アミノ酸バランスは偏ってしまうので、ほかのもので補う必要があります」

シニアの場合は、たんぱく質の摂取を気にかけて食事をした方がいいでしょう。

「厚生労働省でも、2020年版の食事摂取基準から、65歳以上の1日の総エネルギー量に対するたんぱく質の目標量を、「13〜20%」から「15〜20%」へと下限を引き上げました。またたんぱく質は、体内で生成と分解を繰り返し、入れ替

わっているので、常にこの続けなくてはなりません」

## 朝食に加えたい ギリシャヨーグルト

たんぱく質の上手な摂取方法を聞く、「1日の始まりである朝食は、体づくりに重要です。朝食をおろそかにすると、たんぱく質も不足がちになるので、工夫して取る必要があります」と教えてくれたたんぱく質の多い食品として、ギリシャヨーグルトがある。水切りしている分同じ量でも一般的なヨーグルトよりた

## ●バルテノは高たんぱく質



※日本食品標準成分表2015年版(七訂)に記載の普通牛乳を発酵させたヨーグルト

たんぱく質が多く含まれている。

「たんぱく質は様々な食材に含まれますが、特に乳製品のたんぱく質は良質で、体内でつくることができない必須アミノ酸をバランス良く摂取できます。カルシウムや肌にも良いビタミンB2が補給できるのも利点。そのうえ、発酵食品であるヨーグルトを朝食に加えるのは理想的です」。ギリシャヨーグルトのバルテノの場合、カップ1個で約9.9g(※)のたんぱく質がとれる。

「1個でそれだけとれるのであれば、あとは6枚切りの食パンを足せば朝のたんぱく質補給としてはまずまず。調理しないで食べられるのも、慌ただしい朝にはぴったり。おやつにしてもヘルシーですね。バルテノは濃厚なコクがあり、口当たりもなめらかなので、シニアの方にも食べやすいのではないのでしょうか」

おいしく良質なたんぱく質を毎日とりたい。美容や健康維持のためにも習慣化した。

※たんぱく質含有量は、100gあたり9.9g