

タンパク質不足が体に与える影響

タンパク質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、骨、ホルモン、神経伝達物質、免疫機能など、体内で多くの重要な役割を担っています。タンパク質が不足すると、これらの機能が正常に働かなくなり、体調不良が引き起こされる可能性があります。特に以下の3つの影響は、日常生活でもよく見られる問題です。

1 筋肉量の減少

低カロリーの食事を続けると、エネルギー不足により筋肉を分解してエネルギーを作り出します。その結果、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下して太りやすくなる可能性があります。また、筋肉の減少は内臓脂肪の増加やメタボリックシンドロームのリスクも高めます。筋肉は日常生活において運動能力や姿勢、体温調整にも必要です。特に中高年では、筋肉減少がサルコペニアや骨粗しょう症のリスクを高めるため、タンパク質摂取が重要です。



2 肌や髪の毛のトラブル

肌や髪に必要なコラーゲンやケラチンもタンパク質から作られています。タンパク質不足により、これらの生成が滞り、肌のハリやツヤが失われたり、髪が弱くなり、枝毛や薄毛の原因になります。特に女性にとって、タンパク質不足は老化を早める要因となります。定期的なタンパク質補給は、若々しい肌と髪を保つために重要です。



3 集中力や思考力の低下

神経伝達物質であるドーパミンやセロトニンは、タンパク質を構成するアミノ酸から生成されます。タンパク質が不足すると、これらの物質が作られず、集中力や思考力が低下します。疲れやすい、集中力が続かない場合、タンパク質不足が原因かもしれません。特に長時間集中が必要な作業やクリエイティブな仕事をする人は、日々の食事でも十分なタンパク質を確保することが大切です。



タンパク質を効果的に補う方法

食事からタンパク質を摂取する

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によれば、**成人男性は1日に50g、女性は40gのタンパク質**摂取が推奨されています。

さらに、運動量に応じて体重1kgあたりのタンパク質必要量も増加します。例えば、軽い運動をしている人は0.8g~1.0g、レジスタンストレーニングをしている人は1.6g~1.7gが必要です。

一日の食事が必要なタンパク質量をまかなうために、以下の食材をバランスよく組み合わせましょう。

鶏もも肉(100gあたり22gのタンパク質)
牛乳(100gあたり3.3gのタンパク質)
豆腐(100gあたり7gのタンパク質)

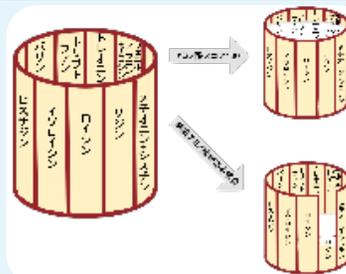


このように、食事からさまざまな食品を組み合わせることで、必要なタンパク質を効率よく摂取できます。

また、タンパク質を摂取する際には、同時にビタミンやミネラルを含む食材を組み合わせることも重要です。例えば、**ビタミンB群**や**ビタミンC**は、タンパク質の代謝やコラーゲン生成に不可欠な栄養素であり、これらを意識して摂取することで、より効果的なタンパク質補給が可能になります。

アミノ酸スコアを参考にする

アミノ酸スコアは、食品中のアミノ酸のバランス



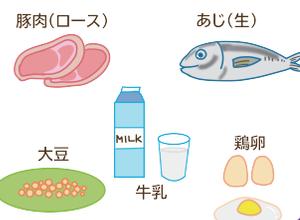
を数値化したもので、100が最もバランスの取れた食品を示します。豚肉や牛肉、鶏肉、卵、牛乳、大豆などはアミノ酸スコアが100の食品であり、これらを積極的に摂ることで効果的にタンパク質を補えます。

サプリメントでタンパク質を補う

ダイエット中の方や、忙しい生活で食事だけで十分なタンパク質を摂取できない方には、プロテインやアミノ酸のサプリメントがおすすめです。プロテインは、1回の摂取で多くの必須アミノ酸を含むタンパク質を効率的に補給でき、アミノ酸サプリメントは、瞬発的な効果を期待する場合に適しています。



アミノ酸スコア100



例えば、筋肉をつけたい場合には、ホエイプロテインをトレーニング後に摂取することで、筋肉の回復をサポートします。また、疲労回復を目的とする場合は、BCAAやEAAといったアミノ酸サプリメントが即効性があり、運動後のケアに役立ちます。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につ

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。