

1月は「動物性タンパク質と脂質」の摂取と日本人の平均寿命の延伸について、  
2月は「タンパク質摂取のメリット」と「タンパク質が欠乏した時の症状」について、  
3月は「タンパク質」の「質」（良質なタンパク質）についてお知らせしました。

今月は「タンパク質」の「量」（必要な量）についての情報です。

以下は日本経済新聞（2019年2月23日・朝刊）に載っていたものです。

「体重1キロで1グラム以上を摂取量の目安に」

厚生労働省が22日に提示した食事摂取基準に関する報告案は「フレイル（虚弱）の発症予防を目的とした場合、65歳以上の高齢者は体重1kg当たり少なくとも1グラム以上のタンパク質の摂取が望ましいとした。体重50kgの人ならば一日50グラム以上となる…」

私たちの身体は同化と異化を繰り返しています。同化とは体の部分を新しくする作業で、異化とは体の部分を壊す作業です。

健康で栄養の良い人では、毎日体重1kg当たり5グラムのタンパク質が入れ替わっています。体重が50kgであれば250グラムのタンパク質が入れ替わっています。

250gの入れ替わり内訳

32g…筋肉・皮膚      23g…肝臓      22g…血清  
8g…ヘモグロビン      165g…その他（骨・胃腸・心臓・腎臓など）

異化されたタンパク質の80%は腎臓で吸収されます（体重50kgの人であれば200gが再利用されます）

再利用されない20%（250gの20% = 50g）が体重50kgの人が一日に必要なとするタンパク質量となりそれは50gとなります。

つまり各人に必要な一日のタンパク質量は各人の体重の1000分の1gとなり、これは厚生労働省の奨励する体重1kg当たり1グラムとなります。

先月お知らせした食品に含まれるタンパク質の良質度（プロテインスコア）を考慮した場合、例えばタンパク質を10g摂取するには以下の「量」が目安となります。

米飯…約250g      食パン…約1斤      牛乳…約500cc      卵…約1.5個  
豆腐…約5丁      牛肉…約85g      プロセチス…約50g

一般に動物性タンパク質の方がプロテインスコアは高く簡単に摂取できる良質なタンパク質と言えます

鶏卵は良質なタンパク質であり、摂取しやすいので必要なタンパク質量を確保するには優秀な食品と言えます。

タンパク質を必要な量だけ摂取できない場合には、血液・筋肉・骨・神経・皮膚・内臓諸器官から髪・爪など全身にダメージが表れることが考えられます。

また、遺伝子の酵素タンパクがスムーズに生産、機能しなくなりやすいため全身的に健康状態の低下が見られても不思議ではないでしょう。

プロテインスコアの高い良質なタンパク質である「鶏卵・シジミ」（プロテインスコア100）や「鰯・秋刀魚・カジキ・イカ・ロースハム・プロセチス・牛乳・鶏肉・ソバ」（プロテインスコア80以上）の摂取を心がけて摂取して「フレイル」リスクを回避したいものです。

※フレイル…簡潔に言うと「危ない状態」。

加齢に伴い様々な要因が関与して生じ、多臓器にわたり生理的予備力が低下するためストレスに対する脆弱性が増し、負の健康アウトカム（転倒・障害・施設入所・死亡など）を起こしやすい病態。一旦状態が悪くなると回復力も弱いため悪化しやすい。