

# タンパク質

市川治療室 No.368.2019.04

2019年（今年）の2月23日、日本経済新聞朝刊に以下の記事がありました。

体重1kg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のひとならば1日50グラム以上となる…。

以下は毎月の情報としてお知らせした1990年7月の「タンパク質のメリット」と1996年8月の「タンパク質の質と量」からの抜粋です。

## A.タンパク質の必要量

私たちの身体は入れ替わり（同化＝体の部分を新しく作る作業と異化＝体の部分を壊す作業）を繰り返しています。

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であればタンパク質250グラムの入れ替わります。

異化されたタンパク質の80%は腎臓で再吸収されるため250グラムのうち200グラムが再利用（リサイクル）されます。

同化されるタンパク質の量と再利用されるタンパク質の量を差し引いた値がその人に必要なタンパク質の量となります。ですから体重50kgであれば50グラム（250グラム－200グラム）のタンパク質がその人の必要量となります。

つまり1kgのタンパク質の必要量は「体重の1000分の1グラム」となります。

## B.タンパク質の良質度

人体を構成しているタンパク質は20種類のアミノ酸から成り立っています。

20種類のうち10種類は自分の身体内で作ることができないため食物から摂取しなくてはなりません（必須アミノ酸と言われる理由です）

アミノ酸の組成割合が1kgの身体を構成するアミノ酸と同じ割合であればその食品のタンパク質の良質度は100点（プロテインスコア100）とされます。

プロテインスコア80以上の食品は「鰹・秋刀魚・カジキ・イカ・ロースハム・プロセスチーズ・牛乳・鶏肉・ソバ」などで、プロテインスコアが100となると「鶏卵・ジミ」くらいしかありません。

畑の肉と言われる大豆は、プロテインスコアは55ですから単体では良質なタンパク質源とは言えません。

## C.タンパク質の重要性

タンパク質の語源はギリシャ語のプロテインです。これが英語になるとプロテインとなります。プロテインは「第一のもの」という意味ですから、語源からもその重要性が理解できます。

「質と量」に劣るタンパク質の摂取では以下のような健康不具合の下地になると言われていますので要注意です。

- ・ 身体の構造上の問題…キックリ腰・貧血・高血圧・胃下垂など
- ・ 身体の代謝上の問題…感染症・胃腸障害・疲労感など

低カロリーや低動物性タンパク質摂取、低脂肪摂取の国に長寿国は存在しません。

低動物性タンパク質・低脂肪摂取という食事は一般に開発途上国の食事形態であり、戦前の日本の食事形態とも言えます。

「健康で栄養の良い人」ではないケースではその必要量は増します。