

エッセン

EsSEN

No.165 2024年5月13日

たんぱく質を上手に摂ろう

内容

1. たんぱく質とは
2. たんぱく質を含む食品
3. どれくらいとればいい？
4. 身近な食材のたんぱく質量

たんぱく質とは

たんぱく質は筋肉や血液など体を構成する成分であり、酵素やホルモンの材料になります。

たんぱく質はアミノ酸から構成されます。体の中で合成できないアミノ酸は必須アミノ酸と呼ばれ、食物から取り入れる必要があります。

たんぱく質を含む食品

良質なたんぱく質と呼ばれるものは、肉・魚・大豆製品・卵・乳製品に多く含まれます。

この他にもたんぱく質は穀物や芋類、野菜類、果物類など色々な食品に含まれています。



どれくらいとればいい？

たんぱく質の1日当たりの摂取量は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で示されています。

1日に必要なたんぱく質の目標量は、75歳以上で
男性：68～90g/日、女性：53～70g程度とされる
ので、1食あたり約20～25g程度が目安になります。

高齢者ではフレイルやサルコペニア(以下参照)はたんぱく質の摂取不足が影響していると考えられ、予防のためにも上手にたんぱく質を摂ることが必要です。

病気の管理を目的にたんぱく質の摂取の制限が必要な場合がありますので、医師に相談しましょう。

フレイルとサルコペニア

フレイル

加齢に伴い筋力や活動が低下し、健康被害に対する脆弱性が高まった状態

サルコペニア

加齢や慢性疾患に伴う骨格筋・筋肉量と筋力の低下

<参考>

日本人の食事摂取基準2020年版（第一出版株式会社）
日本食品標準成分表2020年版（八訂）

身近な食材のたんぱく質量

たんぱく質量... g



ささみ
2本(約100g)

24g

まぐろ
6切れ(約100g)

24g

牛もも肉
約100g

21.3g

豚もも肉
約100g

21.5g

鮭 1切(約80g)

15.7g

牛乳
1杯(約200cc)

6.6g

納豆
1パック(50g)

8.3g

卵(Mサイズ)
1個(約50g)

6.1g

プロセスチーズ
1個(約20g)

4.5g

豆腐
1/3丁(約100g)

5.3g

食パン
6枚切り(約60g)

5.3g

米飯
1膳: 約150g

4.3g

みかん
Sサイズ1個(約80g)

0.6g

ピーマン
1個(約35g)

0.3g