あなたは知っている？
タンパク質のあれこれ



いつまでも元気に、
自分の足で歩くための
「健康の道しるべ」



タンパク質とは？ 私たちの「からだの材料」です

炭水化物、脂質と並ぶ三大栄養素の1つ

タンパク質を
アミノ酸に分解

↓

小腸から吸収し
血液へ

↓

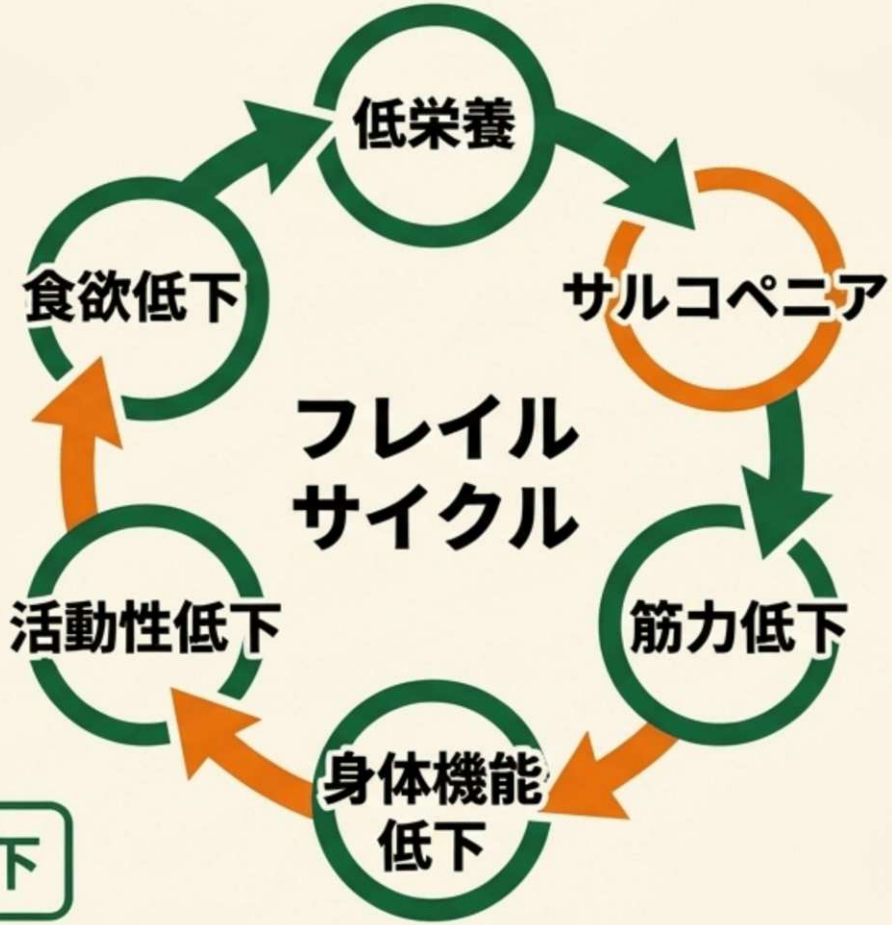
筋肉、臓器、皮膚、
髪の毛などに合成



「体内で作れないものがあるため、毎日の食事で補う必要があります！」

タンパク質が不足すると…「筋肉」が減ってしまいます





フレイル：健康と要介護の中間の段階

サルコペニア：加齢による筋肉量・筋力の低下

⚠ サルコペニアになると、死亡・要介護リスクが【２倍】

筋肉だけじゃない！こんな「日常の不調」もタンパク質不足かも？

疲労感が抜けない



細胞や筋肉、血管の修復が遅れてしまうため、疲れが溜まりやすくなります。

見た目のトラブル（肌・髪・爪）



肌荒れ、髪のパサつき、爪の割れ。これらを作る「コラーゲン」や「ケラチン」の材料が不足しています。

足のむくみ



筋力低下で血液を戻す力が弱まるほか、血中のタンパク質（アルブミン）不足で水分が血管の外に漏れ出します。

免疫力低下・やる気が出ない



免疫の抗体が減少し風邪を引きやすく。また、やる気を出すホルモン（セロトニン）も作れなくなります。

衝撃の事実！私たちは毎日タンパク質が「不足」しています



男性

理想の摂取量：
100g
実際の平均：
78.8g

【約20g不足！】



女性

理想の摂取量：
75g
実際の平均：
66.4g

【約10g不足！】

タンパク質100g（1日分）が摂れるメニュー例



「意識しないと、これだけの量はなかなか食べられません」

男性も女性も、意識的な上乗せが必要です！

特に注意が必要なのは「50歳以上」の皆様です

若い女性の「過度なダイエット」によるやせ問題

- 月経不順
- 貧血
- 代謝低下

50歳以上の方の「フレイルのサイン」



- ☑ 最近、急に体重が減ってきた
- ☑ 疲れやすく、何をするにも面倒だと感じる

この症状がある方は「フレイル」の入り口かもしれません。
今日からタンパク質を意識しましょう！

あなたの「1日の目標量」を確認しましょう

身体活動レベル	男性（Ⅰ, Ⅱ, Ⅲ）			女性（Ⅰ, Ⅱ, Ⅲ）		
	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
18～29歳	75～115	86～133	99～153	57～88	65～100	75～115
30～49歳	75～115	88～135	99～153	57～88	67～103	76～118
50～64歳	77～110	91～130	103～148	58～83	68～98	79～113
65～74歳	**77～103**	**90～120**	**103～138**	**58～78**	**69～93**	**79～105**
75歳以上	**68～90**	**79～105**	**-**	**53～70**	**62～83**	**-**

Ⅰ：座っていることが多い方　Ⅱ：家事や軽い運動、散歩などをする方　Ⅲ：活発な運動習慣がある方

「上の表から、ご自身の**年齢**と**活動量に合った数字**を見つけてみてください」

食べる「タイミング」も重要！朝食がカギを握ります

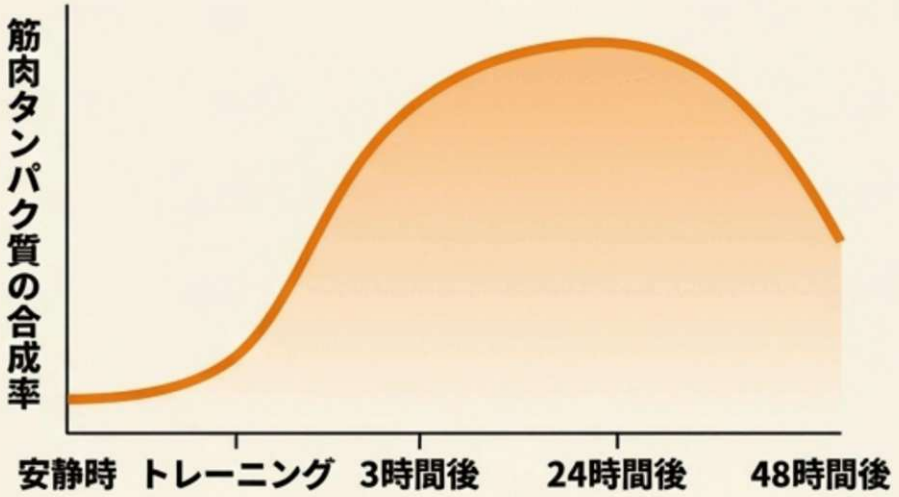
The Breakfast Gap



「朝食はダントツで
タンパク質が不足しがちです！」



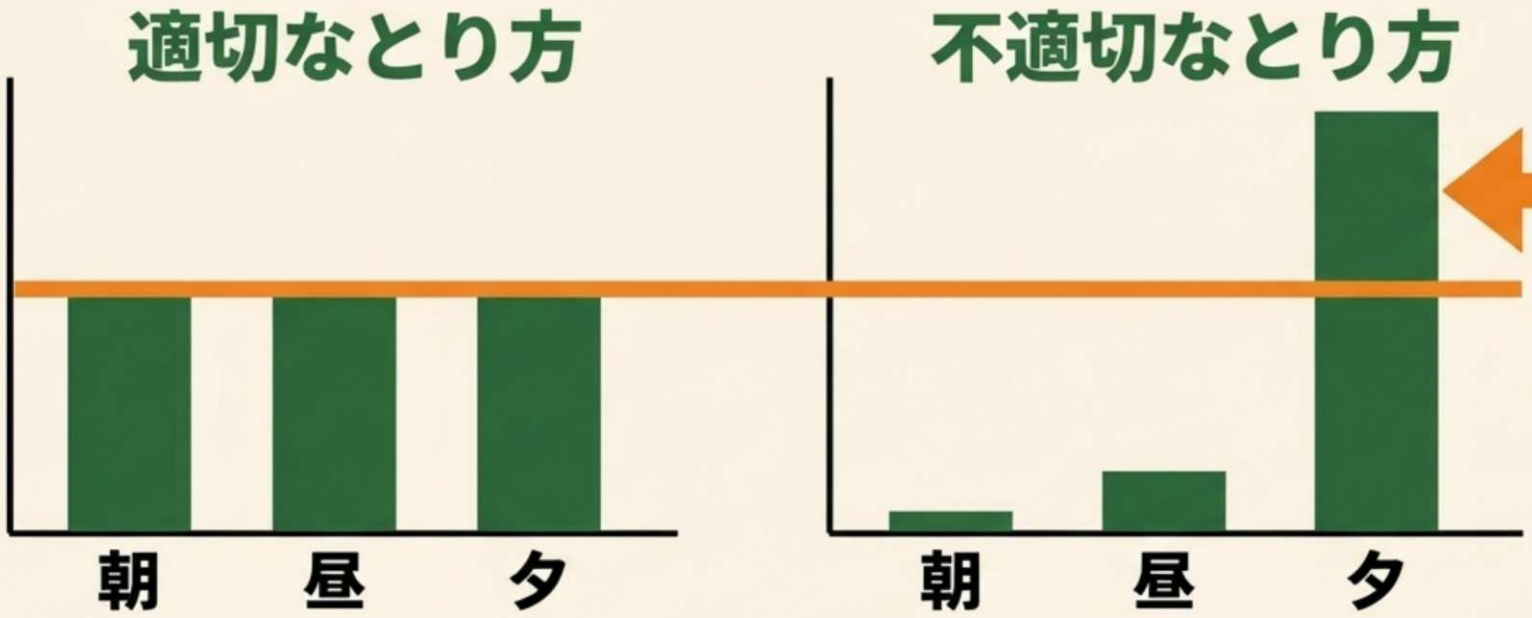
The Golden Time



運動（お散歩など）の後は筋肉が
作られやすい状態になります。

おすすめは【朝食時】＆【運動後24時間以内】のゴールデンタイム！

まとめ食いはNG！「3食均等」が理想のバランス



1食あたりの目安は【20〜30g】。
毎食コツコツ食べるのが正解です。



料理の手間なし！いつもの食事に「ちょい足し」リスト

ちょい足し１品



納豆
8.4g



豆腐
7.7g



サバ缶
26.8g



ヨーグルト
3.2g

飲み物で手軽に



豆乳
7.1g



牛乳
6.8g



飲むヨーグルト
5.8g



プロテイン飲料
15〜20g

上からトッピング



ツナ缶
12.8g



チーズ
3.4g



きな粉
（大さじ1杯 2.6g）



ちくわ
3.6g

スーパーで買えるものばかり。今日から1つ、プラスしてみませんか

タンパク質の働きを助ける「最強のパートナー」たち

糖質

エネルギー不足を防ぎ、タンパク質が消費されるのを守る「盾」。
筋肉の回復にも有効。



ビタミンB6

タンパク質の吸収をしっかりサポートする「潤滑油」。



食物繊維

腸内細菌のエサになり、栄養を吸収する「腸内環境」を整える。



**栄養はチーム戦です！バランス良く食べて、
いつまでも元気な身体を作りましょう！**