

## 簡単&amp;効率的 シェイプアップサポート Vol.20

～痩せないのは栄養不足？ダイエットとたんぱく質の関係～

**POINT 1** ●人体の60%以上を構成するたんぱく質

## ・たんぱく質の摂取量目安は？

たんぱく質とは、炭水化物、脂質にならぶ**三大栄養素**の1つ。筋肉や肌、髪はもちろん、酵素や神経伝達物質などを作る大切な**身体材料**で、人体の実に60%以上\*を構成しています。なので、たんぱく質が不足すると心身の健康を害したり、もちろん**ダイエットにも支障**が出ます。ですが、その摂取量は年々**減少**傾向に。あなたはしっかり摂れていますか？ \*水分を除いた場合

&lt;1日に必要なたんぱく質摂取量目安&gt;

	運動量・筋肉量 少	運動量・筋肉量 中	運動量・筋肉量 多
体重1 kgにつき	<b>0.8 ～1 g</b> (体重 60kg だと 52～60g)	<b>1 ～1.5 g</b> (体重 60kg だと 60～90g)	<b>1.5 ～2 g</b> (体重 60kg だと 90～120g)

## ・たんぱく質なら何でも良いの？

たんぱく質は体内で分解されると**アミノ酸**になります。人体に必要なアミノ酸は20種類ありますが、そのうち9種類は**必須アミノ酸**と呼ばれ、**体内では合成できないアミノ酸**。なので、食事からしっかり摂る必要がありますが、含有されるアミノ酸の**種類と量**はたんぱく源によっても**異なります**。例えば豆腐ばかり食べているとたんぱく質の量としては充分でも、アミノ酸が**偏ってしまう**ことに。たんぱく源も**肉・魚・卵・乳製品・大豆製品**などからバランス良く摂取しましょう。

**POINT 2** ●食べたら痩せるたんぱく質

## ・たんぱく質不足で何が起きる？

たんぱく質は筋肉を作るので、不足すれば筋肉が減って**代謝低下の原因**に。だから、ダイエットのつもりで肉や魚を避けると**逆効果**。しかも、たんぱく源には代謝を助ける**ビタミンB群**が豊富です。これがないと糖質も脂肪も燃えないので、しっかり食べて代謝アップを目指しましょう。

## ・食事誘発性熱産生って？

食物の消化はたくさんのエネルギーを必要とする大変な作業。そんな食事で消費するエネルギーのことを**食事誘発性熱産生(DIT)**と言います。特にたんぱく質は消化に時間がかかるので、実はカロリーの**約30%**が消化などで消費されます。つまり**食事誘導性熱産生が高い**食べ物。一方、糖質は約6%、脂質は約4%しかありません。噛みごたえのある肉なら**咀嚼の回数**も増えて消費カロリーはさらにアップ。ディナーでステーキを食べた翌朝は逆に痩せてるなんてことも。

■参考資料:主な食品中におけるたんぱく質の量

※特に表記がない場合は食品 100gあたりの量

肉	牛肉もも肉	21.2g	魚	あじ(焼)	27.5g	乳製品	プロセスチーズ	22.7g
	豚ロース	19.3g		まぐろ	26.4g		ヨーグルト(無糖)	3.8g
	鶏ささみ	23.0g		塩さけ	22.4g	大豆製品	納豆	16.5g
卵	卵(1個)	6.7 g	魚介	いか	24.1g		豆腐(木綿)	6.6g

**肉も魚も美味しく食べて、健康的にダイエット！**