



# セントケア便り



2024年  
6月号

～発行～  
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

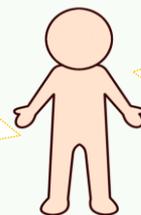
近年筋トレブームなどの影響もあり、「たんぱく質」の摂取について注目されています。高齢期ではたんぱく質の摂取量が減少しがちになります。そのため2020年に改訂された「日本人の食事摂取基準」では、高齢者のフレイル対策が重視され、摂取するエネルギーのうち最低でも15%はたんぱく質から摂ることを目標に定めています。今月は「たんぱく質」についてお届けします。

## たんぱく質とは？

たんぱく質は三大栄養素の一つで、筋肉や内臓などを作る重要な構成成分です。ヒトの身体たんぱく質を構成するアミノ酸は20種あり、その種類や量、組み合わせによって性質や働きの異なるたんぱく質が作られます。

たんぱく質は私たちの身体に必要な主要栄養素ですが、体内にたんぱく質を蓄えておく臓器はありません。食べ物から摂取されたたんぱく質は、アミノ酸に分解されて吸収され、体内で再び必要なたんぱく質に合成され、一部の不要になったたんぱく質は尿素などになって体外に排泄されます。絶えず作り変えられるため食事から補給する必要があり、不足すると体力の低下など体全体の機能低下に繋がります。

### たんぱく質の体内での働き



酵素やホルモンなど  
身体の機能を調整する成分になる

臓器や筋肉など身体を構成する成分になる

エネルギー源になる

ヒトの身体たんぱく質を構成するアミノ酸20種類のうち9種類は体内で作ることが出来ないため、食べ物から摂取する必要があります。この9種類のアミノ酸（バリン、ロイシン、イソロイシン、スレオニン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、ヒスチジン、トリプトファン）は「必須アミノ酸」と呼ばれています。必須アミノ酸を適切な割合で含むものを「良質たんぱく質」といいます。良質たんぱく質を含む食品は、肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品などです。



## たんぱく質の必要量は？

高齢者が1日に必要なたんぱく質量の目安として、**1.0～1.2g × 体重 (kg)** が推奨されています。体重が50kgの方なら、50g～60g 必要です。下記の内容で約53gのたんぱく質が摂取出来ます。

### 1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
**[1.0～1.2(g)] × 体重(kg)**  
(体重50kgの人は50～60g/日)



引用元：「食べる」フレイル予防 東京都福祉局

※腎疾患がある方については、制限が必要な場合がありますので、たんぱく質の摂取量については主治医にご確認ください。

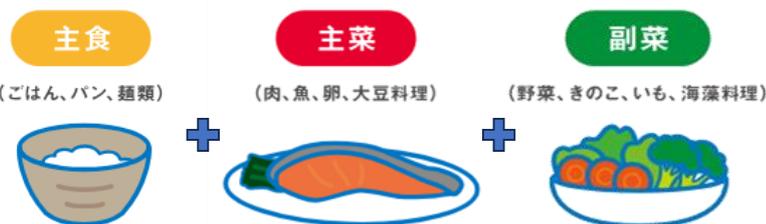
## たんぱく質を摂取するときのポイント

### ①朝・昼・夕に分けて摂る

前述したように、たんぱく質は体の中で蓄えておくことのできない栄養素です。仮に、50gのたんぱく質を一度に摂取したとしても、体の中で利用しきれずに失われてしまいます。また、たんぱく質を摂取しない時間が長く続くと、筋肉の分解が進むリスクもあるため、朝・昼・夕の1日3回に分けて摂取することが効率の良い摂り方になります。

### ②バランスの良い食事を心掛ける

たんぱく質が体内で合成される際には、エネルギーやビタミン、ミネラルなど様々な栄養素が必要になります。そのため、色々な食品を食べることが重要です。1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。



引用元：食べて元気にフレイル予防 厚生労働省

### ③缶詰や冷凍食品を活用しましょう

魚の缶詰や鶏の缶詰、冷凍食品のハンバーグなど、ちょっと1品追加したいときに役立ちます。また、缶詰は災害時などにも活用できます。

