



# なぜタンパク質は大切なの？

## タンパク質のはたらき

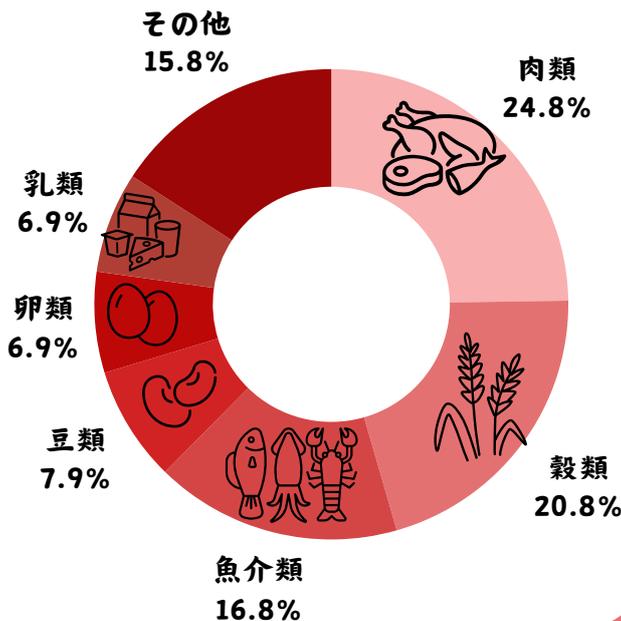


タンパク質は体をつくる役割をしており、筋肉や髪、皮膚、歯、骨などをつくる素になります。さらに、ウイルスや細菌などから身を守る抗体の主成分になり免疫力を上げるはたらきがあります。多くのはたらきがあるため、筋肉量維持のためにも積極的にとることが推奨されています。

## 日本の食生活における

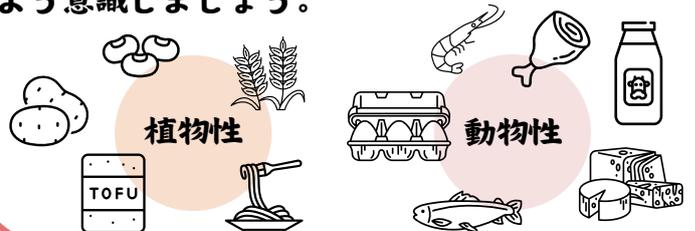
### たんぱく質の摂取源

単体だとアミノ酸が不足しているものもありますが、他の食品と一緒に取ることで不足が補われます。主食、主菜、副菜がそろった食事をこころがけましょう。



## 動物性たんぱく質と植物性たんぱく質

たんぱく質を意識して肉類を多くとることで、脂質やエネルギーが多くなってしまうと肥満や生活習慣病の原因となることもあるので注意！そのためには、動物性と植物性を偏らずにとるよう意識しましょう。



## 運動する人のためのたんぱく質

筋肉量を増やしたい場合にも超えない範囲がおすすめ。運動直後に合成が活発になるため摂取を勧められますが、毎食きちんととることが大切です。

## ダイエットする人のためのたんぱく質

食後のエネルギー代謝では三大栄養素のうちたんぱく質を摂取したときが1番大きいので、たんぱく質の摂取が消費エネルギーを増やすことに繋がります。また、満腹感を最も大きく感じられるのもたんぱく質だとされています。適切に含む食事を食べると食欲が満たされやすく、エネルギーのとりすぎも防ぐことができます。

## たんぱく質の1日の推奨量

男性(18歳~64歳) : 65g  
男性(65歳以上) : 60g  
成人女性 : 50g



参考... 日本人の食事摂取基準(2020年版)