

# 長寿の人は肉好き! たんぱく質をしっかりと摂る



たんぱく質は、炭水化物、脂質とともに三大栄養素と呼ばれ、健康を維持していくうえで特に重要な栄養素。私たちの体は、水分を除いた部分の半分以上がたんぱく質で構成されています。今回は、このたんぱく質が健康長寿に欠かせない栄養であることと、その上手な摂り方についてご紹介します。

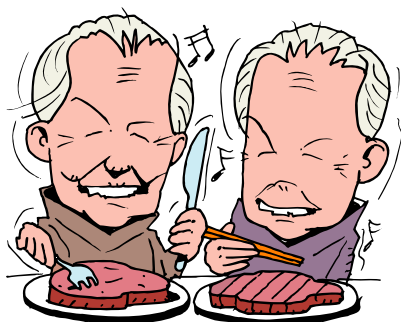
■たんぱく質とは? 私たちの体を構成する重要な栄養素のひとつがたんぱく質です。食べ物に含まれているたんぱく質は、筋肉や血液、皮膚、骨、各臓器などになります。そのため、たんぱく質が不足すると、体の各器官を健康な状態に維持することができなくなるだけでなく、免疫力の低下や認知症が起きやすくなるなど、健康長寿を妨げるさ



さまざまな支障が生じます。

## ■たんぱく質と長寿の関係

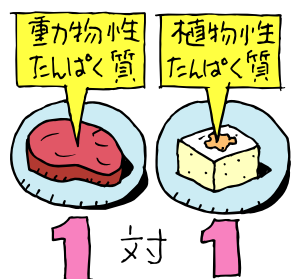
現在、日本は世界一の長寿国になっていますが、これは戦後の食生活が改善され、日本人がたんぱく質を効率よく摂れる肉を食べるようになったからだとわれています。長寿だったきんさん、ぎんさんも肉好きでしたし、瀬戸内寂聴さんや聖路加国際病院の日野原先生も肉をしっかりと食べているそうです。ところが、多くの方は若いころは肉を食べていても、高齢になると肉を食べる回数と量が減っていきます。たんぱく質不



食べる回数と量が減っていきます。たんぱく質不

## ■たんぱく質の上手な摂り方

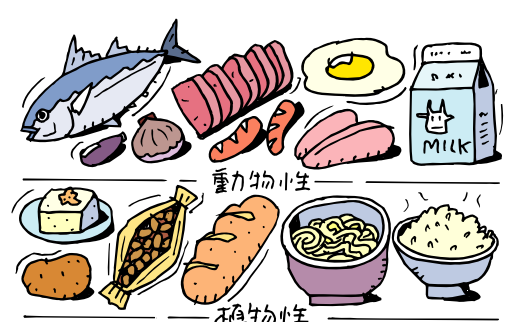
たんぱく質には、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があります。上手な摂り方は、この動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を1対1で摂ることです。さらに、体重1キロに対して1グラムを毎日摂るのが理想とされています。体重が60キロの人なら、毎日60グラムのたんぱく質を摂るようにしましょう。



また、たんぱく質は一度にたくさん摂取しても体内で効果的に活用されないため、朝夕晩の三度の食事で摂ることが大切です。

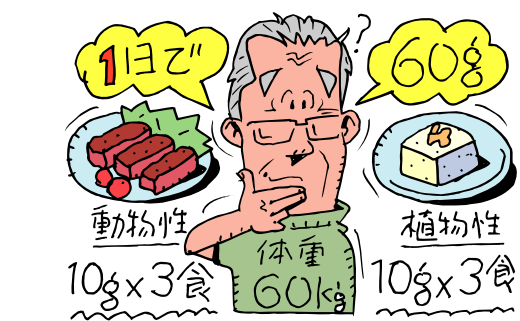
## ●バランスよく摂る

たんぱく質をバランスよく摂るには、さまざまな食材から摂る必要があります。動物性たんぱく質なら、肉類、魚介類、卵、乳製品を偏ることのないように摂りましょう。特に高齢者は肉類の不足に注意してください。また、植物性たんぱく質は大豆と大豆製品に多く含まれていますが、ごはんやパン、めん類、野菜、果物にも含まれていますので、大豆製品を中心に、これらの食材を三度の食事にバランスよく組み合わせるようにしましょう。



にしてください。高齢になると、あっさりとしたものを好むようになり、肉料理が食卓から減っていきます。魚や大豆製品でもた

んぱく質を摂ることはできませんが、肉は鉄分や脂肪など他の栄養も一緒に摂れるうえ、必要なたんぱく質を効率的に摂取できる食品です。ご高齢の方は特に肉類が不足しないように注意してください。



## ●必要量を摂るには

では、一日に必要なたんぱく質を摂るには、何をどれくらい食べればよいのでしょうか。体重が60キロの人を例に目安を示しますので参考にしてください。体重60キロの人が1日に必要とするたんぱく質は60グラムですから、三食で割ると一食当たり20グラムのたんぱく質を摂ればよいことになりま

## 1食で摂りたいたんぱく質の目安

※体重60kgの人の1食で摂りたいたんぱく質10gを食品に換算した量です。体重によって調整してください。

表の食品の換算量(グラム)×(ご自身の体重÷60kg) = 1食で摂りたいたんぱく質の量

(例)体重56kgの人の場合を和牛で換算  
48g×(56kg÷60kg) = 約45g

### ■動物性たんぱく質

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 和牛(もも赤身).....      | 約48g                 |
| 輸入牛肉(サーロイン赤身)..... | 約45g                 |
| 豚肉(ロース脂身付き).....   | 約44g                 |
| 豚肉(もも赤身).....      | 約46g                 |
| 鶏肉(もも皮付き).....     | 約62g                 |
| 鶏肉(胸皮なし).....      | 約45g                 |
| アジ.....            | 約48g<br>(1/2尾の可食部相当) |
| マグロ(メバチ).....      | 約44g                 |
| 卵.....             | 約81g(大きめ1個)          |
| 牛乳.....            | 約300g                |

### ■植物性たんぱく質

|             |             |
|-------------|-------------|
| もめん豆腐.....  | 約150g(1/2丁) |
| きぬごし豆腐..... | 約200g(2/3丁) |
| 納豆.....     | 約60g        |

### ■大豆製品以外の植物性たんぱく質

※たんぱく質10グラムを摂取できる量ではなく、それぞれの食品に含まれるたんぱく質の量を示します。

|                       |      |
|-----------------------|------|
| ごはん(一杯・150g).....     | 3.8g |
| 食パン(6枚切り・60g).....    | 5.6g |
| ほうれん草(1/3束・100g)..... | 2.2g |
| キャベツ(葉2枚・200g).....   | 2.2g |
| ジャガイモ(中1個150g).....   | 2.2g |
| ニンジン(中1本200g).....    | 1.1g |
| バナナ(1本可食部).....       | 1g   |
| リンゴ(1個皮を除く).....      | 0.5g |