

2月は「動物性タンパク質と脂質」の摂取と日本人の平均寿命の延伸についてご紹介いたしました。

今月は「タンパク質摂取のメリット」「タンパク質摂取不足によるデメリット」と「タンパク質が欠乏した時の症状」について箇条書きでご紹介します。

タンパク質を摂取する20のメリット（三石巖著・タンパク質の分子栄養学から）

- ① 貧血になりにくい
- ② 血圧が正常に保たれやすい
- ③ ホルモン分泌が正常に保たれやすい
- ④ 細菌やウイルスに感染しにくい
- ⑤ 内臓障害が起こりにくい
- ⑥ 内臓が下垂しにくい
- ⑦ 姿勢が悪くなりやすい
- ⑧ リューマチになりにくい
- ⑨ 出血が止まりやすい
- ⑩ 骨折しにくい
- ⑪ 虫歯になりにくい
- ⑫ 疲労しにくい
- ⑬ 公害や薬害にやられにくい
- ⑭ 皺になりにくい
- ⑮ 老化を減速する
- ⑯ 消化不良を起こしにくい
- ⑰ 食欲不振になりにくい
- ⑱ 傷の治りが早い
- ⑲ ストレスに強い
- ⑳ 筋肉が劣化しにくい

タンパク質不足の7つのデメリット

- ① 肥満
- ② 貧血
- ③ 胃下垂
- ④ 遊走腎
- ⑤ 免疫不全
- ⑥ 骨折
- ⑦ 肌荒れ

タンパク質が欠乏した時の22の症状（須田都三男著・70代以降が成人病に克ったから）

- ① 体重が減少する
- ② 血が黒ずむ
- ③ 毛髪が褐色になる
- ④ 筋肉の緊張度が弱まる
- ⑤ ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まる
- ⑥ 成長が阻害されまた停止する事がある
- ⑦ 疲れやすくなる
- ⑧ 血液が固まりにくくなる
- ⑨ 各器官の機能が低下する
- ⑩ 生理不順になる
- ⑪ 脱毛が激しい
- ⑫ 皮膚に皺がでやすくなる
- ⑬ 老化が進む
- ⑭ 脈拍が低下する
- ⑮ 気力がなくなり無感動になる
- ⑯ 食欲不振になる
- ⑰ 手術後の回復力が低下する
- ⑱ 血圧の異常（高血圧・低血圧）をきたす
- ⑲ 身体全体にむくみが出る
- ⑳ 便秘や腹にガスが溜まり消化不良を起こす
- ㉑ 皮膚の表面が剥離する
- ㉒ 骨の結合不良を起こしやすくなる