

9月・10月と「確実に筋肉の材料(アミノ酸)を筋肉や骨に確実に届けるための栄養補給法」という情報(早稲田大学スポーツ科学研究科運動栄養学研究室の研究)をお知らせしました。

- 1・食事からのタンパク質(アミノ酸)は小腸と肝臓で使われてしまい、筋肉や骨にはほとんど届かないこと。
- 2・筋肉や骨のためには、食事の三時間後におやつとしてタンパク質を摂取すること。
- 3・その理由として、小腸と肝臓は先の三度の食事から十分なアミノ酸をもらって満足しているので「おやつ」からのタンパク質は直接筋肉や骨に届くということ。
- 4・「おやつ」の実体は、筋肉や骨づくりの材料となるタンパク質(アミノ酸)を含んでいる「おから」や「脱脂粉乳」などの食材に砂糖を組み合わせた物がベスト。
- 5・一回の「おやつ」で摂取するタンパク質の量は10g前後です。
- 6・おやつを食べて一時間後位の軽い運動が良い。
- 7・食品に含まれるタンパク質の量と良質度(プロテイン・スコア)を考慮した場合タンパク質を10g 摂取するための目安。

米飯…約250g(380カロリー) 食パン…約 1斤(950カロリー) 牛乳…約500cc(320カロリー)
 卵 …約1.5 個(90カロリー) 豆腐…約 5丁(230カロリー) 牛肉…約 85 g(320カロリー)
 プロセスチーズ…約50g(1050カロリー) プロテイン(配合タンパク)…10g(40カロリー)

タンパク質摂取のメリット

筋肉・骨・血液・神経・皮膚・内臓諸器官から髪・爪にいたるまでタンパク質でできていないものはありません。
 また、生きていくということは代謝をしているということですが代謝の鍵を握る酵素は全てタンパク質からできています。

健康で栄養の良い人では毎日体重 1Kgあたり5gのタンパク質が壊され、新しく合成されたものと交換されています(体重50Kgの人では約250g)

体重50Kgの人は分解されるタンパク質(250g)を毎日摂取しなくてはなりません。
 が、分解されたタンパク質の80%(250g中200g)は腎臓で吸収され再利用されます。
 この点を考慮してタンパク質の必要量を計算すると体重の1000分の1gとなります。
 体重50Kgの人なら 50gのタンパク質を食べ物から摂取することが必要ということです。

タンパク質を必要な量だけ摂取できない場合には
 血液・筋肉・骨・神経・皮膚・内臓諸器官から髪・爪・など全身にダメージが表われる他、
 酵素タンパクがスムーズに生産・機能しなくなるので全体的に健康状態の低下が見られても不思議ではないと言えるでしょう。

動物性タンパク食品、植物性タンパク食品などからタンパク質は摂取できますが、それらの食品に含まれているタンパク質の『質』と『量』は異なります(上記の7参考)

タンパク質は20種類の アミノ酸が鎖の様につながったものです。
 良質なタンパク質とはアミノ酸のつながり方(構成比率)が人間のそれに近いものです。
 この点を考えてタンパク質の良質度を示すものとしてプロテイン・スコアがあります。

プロテイン・スコア が 100の食品(一品でも組み合わせでも)を
 体重の1000分の1g摂取することは健康のバールを上げる・保つために有効です。

タンパク質摂取は健康状態のバール・アップに有効というメリットがあり、
 低タンパク食では健康状態はダメージを受けて健康バールは下がる可能性が高くなります。

糖尿病や高血糖、腎臓病の人はドクターの指示に従ってください。