

いよいよ4月！新しい年度の始まりですね。暖かくなり体を動かしやすくなり、心も体もリフレッシュしたくなる時期です。体を動かしやすくなったこの時期こそ、新しい自分に出会うチャンスです。今回は筋肉づくりには欠かせないたんぱく質についてお話します。

1日の食事で、たんぱく質量足りていますか？

筋肉の材料と言えばたんぱく質。“適量な量を摂ったほうが良い”と分かっているけど、何をそのくらい食べたら良いのでしょうか。

✓1日に必要なたんぱく質の量は？

日本人の食事摂取基準2020年版によると成人1日あたりのたんぱく質推奨量は体重1kgあたり約1gです。また体を動かす習慣がある人は同様に1.3~1.8gのたんぱく質g必要です。

必要たんぱく質の計算方法

体重50kgの人の場合（あまり運動しない）

$$50 \text{ (kg)} \times 1.0 = 50\text{g}$$

体重50kgで運動をしている人

$$50 \text{ (kg)} \times 1.3 \sim 1.8 = 65\text{g} \sim 90\text{g}$$

また体を構成している体たんぱく質の合成を促すのは、**1食あたり約20g**が必要とされています。

朝食は簡単にすませて、昼夕食でしっかりたんぱく質を摂るよりも、毎食まんべんなく食べることが大切です。

1食あたり20gのたんぱく質をとるにはどれくらい食べれば良いの??

たんぱく質約20gが摂れる食品一覧



鶏むね肉(皮なし)
1/3枚 (80g~100g)



豚ロース(薄切り)
3~4枚 (約100g)



牛豚ひき肉
100g



カツオ・まぐろ赤身
100g (刺身だと約7~10切れ)



鮭・ブリ
1切れ (80g~100g)



さば缶詰め
1缶

乳製品+大豆製品+卵の3種類合わせてたんぱく質20gとなります

乳・乳製品



牛乳

他にも：チーズなど



プレーンヨーグルト

大豆製品



木綿豆腐100g

他にも：豆乳や大豆製品など



納豆1パック

卵



合わせて知っておきたい！たんぱく質の「質」

たんぱく質には20種類のアミノ酸で構成され、このうち体内で合成できない9種類のアミノ酸を**必須アミノ酸**と呼びます。肉・魚・牛乳・乳製品などに含まれる動物性たんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく豊富に含まれています。さらに消化吸収率が高いため、体たんぱく質の合成を促進するのに適した「質の高い」たんぱく質です。