

健康レシピ ～たんぱく質～

サルコペニア・フレイルとは

最近テレビなどで耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

サルコペニアとは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を示す言葉です。

サルコペニアは、特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得るとされています。

一方、フレイルとは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」を示しており、いわゆる「虚弱」です。

どちらも原因として、加齢や**栄養不足**、身体活動量の低下、さまざまな疾患の合併などが挙げられます。サルコペニア（筋力の低下）がフレイル（虚弱状態）に繋がるなど、ふたつの状態はお互いに関連し合っています。



体に必要な栄養素

【たんぱく質】

アミノ酸がいくつもつながった高分子化合物。体の主成分として体を形成する重要な栄養素です。

主な働き①

【**筋肉や臓器になる**】たんぱく質は骨、筋肉、臓器など体の主成分で、体重の約20%を占めます。体内のたんぱく質は分解と合成を繰り返して一定の量を保っています。分解されるとアミノ酸になりますが、その一部は排泄されるため、排泄分は食事から補給する必要があります。

主な働き②

【**酵素やホルモンになる**】酵素やホルモンは、体内の代謝や生体反応の調節に不可欠な物質です。たんぱく質が不足すると酵素やホルモンが生成できないため、生命活動ができなくなります。

主な働き③

【**物質運搬や情報伝達**】たんぱく質は、全身に酸素を運ぶヘモグロビンなどの血液成分や、神経伝達物質の一部、遺伝子や免疫物質などの主成分でもあります。体内で起こる化学反応にたんぱく質は不可欠です。

【アミノ酸とは】

アミノ酸は、たんぱく質を構成する成分。自然界には約500種類あり、そのうち体内のたんぱく質に含まれるのは20種類です。

人のたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、体内で十分に合成できない9種類を「必須アミノ酸」と言います。必須アミノ酸は食事から補給する必要があります。

食品に含まれるたんぱく質は、その種類によって含まれるアミノ酸が違います。必須アミノ酸9種類すべてがバランスよく含まれているものほど、体内で効率よく利用されます。このバランスを数値で表したものがアミノ酸スコアです。数値が高いほどそのたんぱく質の質が高く、100が満点です。

だからと言って、アミノ酸スコア100の食品ばかりを摂取すればよいわけではなく、バランスよく組み合わせることが大切です。

食品のアミノ酸スコアの例

動物性たんぱく質		植物性たんぱく質	
食品名	アミノ酸スコア	食品名	アミノ酸スコア
牛肉	100	枝豆	92
鶏肉	100	おから	91
豚肉	100	豆乳	86
牛乳	100	木綿豆腐	82
卵	100	プロッコリー	80
ヨーグルト	100	にら	77
あじ	100	じゃがいも	73
いわし	100	しいたけ	73
鮭	100	玄米	68
マグロ	100	白米	65
スルメイカ	100	にんじん	55
アサリ	81	アーモンド	50
牡蠣	77	小麦粉	44
海老	74	食パン	44
ホタテ	71	とうもろこし	31