

## 健康的に「肥満解消」パート2

### 「最も大切な物」とは

万病のもとである肥満を防ぐため、糖質を抑えて健康的な食生活を送る。そのためには、主食やタンパク質の摂取量が重要です。厚生労働省が定めるたんぱく質の推奨量は、18歳以上の成人男性は50g、成人女性は45gです。たんぱく質は、骨粗鬆症の予防や免疫力の向上に役立ちます。不足すると、骨が脆くなり、怪我のリスクが高まります。また、たんぱく質は、筋肉の合成や修復に不可欠な栄養素です。たんぱく質を摂ることで、筋肉量が増え、基礎代謝が上がり、脂肪燃焼が促進されます。たんぱく質は、血糖値のコントロールにも役立ちます。糖尿病の予防や改善に効果的です。たんぱく質は、腸の健康にも役立ちます。腸内環境を整えることで、免疫力が向上し、感染症のリスクが低くなります。たんぱく質は、脳の健康にも役立ちます。認知症の予防や改善に効果的です。たんぱく質は、皮膚の健康にも役立ちます。肌の老化を防ぎ、美しい肌を保つことができます。たんぱく質は、髪や爪の健康にも役立ちます。髪や爪が健康に育ち、美しい容姿を保つことができます。たんぱく質は、体の健康を維持するために不可欠な栄養素です。たんぱく質を積極的に摂りましょう。

### 「筋肉を守る」

糖質を抑えて、たんぱく質を積極的に摂ることで、筋肉量を増やし、基礎代謝を上げ、脂肪燃焼を促進します。たんぱく質は、筋肉の合成や修復に不可欠な栄養素です。たんぱく質を摂ることで、筋肉量が増え、基礎代謝が上がり、脂肪燃焼が促進されます。たんぱく質は、血糖値のコントロールにも役立ちます。糖尿病の予防や改善に効果的です。たんぱく質は、腸の健康にも役立ちます。腸内環境を整えることで、免疫力が向上し、感染症のリスクが低くなります。たんぱく質は、脳の健康にも役立ちます。認知症の予防や改善に効果的です。たんぱく質は、皮膚の健康にも役立ちます。肌の老化を防ぎ、美しい肌を保つことができます。たんぱく質は、髪や爪の健康にも役立ちます。髪や爪が健康に育ち、美しい容姿を保つことができます。たんぱく質は、体の健康を維持するために不可欠な栄養素です。たんぱく質を積極的に摂りましょう。

一般的な成人の適切なたんぱく質摂取量は、標準体重

【BMI】で考えると（身長 m×身長 m×22で算出）1kgあたり、1.0～1.2g/日といわれています。

例えば、標準体重が60kgの人の場合、1日に60g程度のたんぱく質摂取が目安になります。

体重1kgあたりのタンパク質必要量(g)		食品に含まれるタンパク質の目安量(g)	
活発に活動していない人	0.8	牛もも肉しゃぶしゃぶ用5枚	20
スポーツ愛好者(週に4～5回30分のトレーニング)	0.8～1.1	豚もも肉生姜焼き用4枚	20
筋力トレーニング(維持期)	1.2～1.4	鶏むね肉1/3枚	23
筋力トレーニング(増強期)	1.6～1.7	鶏ささみ肉2本	23
持久性トレーニング	1.2～1.7	鮭 厚めの切り身	22
現状維持のためのレジスタンストレーニング	1.0～1.2	鶏卵1個	6
断続的な高強度トレーニング	1.4～1.7	木綿豆腐1/2丁	10
ウェイトコントロール期間	1.4～1.8	絹ごし豆腐1/2丁	7
		牛乳コップ1杯	7
		ご飯普通茶碗1杯	4
		食パン6枚切1枚	5.5

ロート製薬 fufufu より参照

日本人の食事摂取基準によると、1日に必要なたんぱく質は摂取エネルギーの13～20%が理想とされており、1日における推奨量は、成人男性は60g、成人女性は50g、育ち盛りの15～17歳男子は65gとなっています。

これはあくまでも推奨量で、人の体はそれぞれ違い、年齢、性別、体重、筋肉量などでも必要なたんぱく質量は変わってきます。

左記の表は1日の活動量レベルに対しての必要量を表しています。

ご自身の体重に必要なたんぱく質量（グラム）をかけて計算してみましょう。

1日に必要なたんぱく質量を3食の食事でもバランスよく摂取することが理想です。

腎臓の機能が低下している場合、たんぱく質を代謝した際の老廃物である尿素窒素などの毒素が排出されず体内に蓄積するため、たんぱく質制限を行う必要があります。医師の指示の元、正しく食事療法をおこないましょう。