

bloom*B ゆるめるマガ Vol.4 /2021年8月23日号

1 件のメッセージ

栄養療法bloom*B 星谷みよ子 <yurumerumaga@bloom-b-mh.com>

2021年8月23日 15:50

返信先: bloom.b.mh@gmail.com

To: yurumerumaga@bloom-b-mh.com

このメールは、過去に栄養療法bloom*Bの講座に参加して下さった方々、個人的にご縁のある方々に送らせていただいております。送信を希望されない方はメール末尾より配信の停止が可能です。

少し秋めいてきましたね。

昼はあまり感じませんが、夜に歩くとセミの声が少なくなって、代わりに鈴虫の泣き声が聞こえてきます。暑さから少し解放されてちょっとだけ肩の力が緩められるような気がしますね。

さて、本日は内容は以下の通りです。

◆タンパク質の重要性と摂り方

◆セミナー動画視聴のご案内

「やさしい分子栄養学～自分の健康は自分で守ろう！！～」

前回のメルマガでは、「免疫力を高める」とはどういうことか書きました。

粘膜を強くする、免疫細胞を作り、そして免疫細胞を活性化させる、という3つの柱に分けて解説しました。

どの柱にも大変重要なのがタンパク質。

今回はタンパク質をどの程度摂るべきなのか、できるだけ効率的に摂るにはどんなコツがあるのかに関して解説しますね。

【なぜタンパク質は重要なのか】

これは前号の繰り返しになりますが、人間の体はほとんどタンパク質でできているからです。筋肉や肌、爪、髪などは誰もが想像するでしょうが、免疫細胞である白血球、体の半分以上の細胞数を占める赤血球、抗体、酵素、ホルモン、ついでに挙げると脳の申請伝達物質もタンパク質でできています。

タンパク質が足りなければ免疫細胞や抗体が上手に作れないということは想像にたやすいと思います。

そして、**多くの栄養素がアルブミンというタンパク質によって血液中で運ばれる**ので、運び屋さんがいなければどれだけ他の栄養を一生懸命摂っても「もったいない」ということになります。

実際、体温が低い人は免疫力が弱いと実感します。

体温が低いということは免疫機能がうまく働かないことは皆さんはご存知かと思いますが、タンパク質不足が最大の要因と言っていると私は思います。

ある冬の朝、娘の友達が学校へ行く時にたまたま娘の同級生に会って「おはよう！」とハイタッチしたその手が完全に冷え切っていたのに驚きました。

今、家を出てきたばかりだというのに、10歳程度の子供が50歳過ぎのおばちゃんより冷えている。。。

その子は特別病弱というわけではないでしょうが、よく風邪を引くので毎年インフルエンザの予防接種を受けていると聞きました。また、朝ごはんは食パン一枚ということもあるらしいと娘から聞いたことを思い出して合点が行きました。

他の要因もちろん考えられるでしょうが、子供でもこんなに食べているもので差がつくのかといまだに印象に残っています。

【タンパク質はどの程度摂るべきなのか】



最近「タンパク質が〇グラム摂れる！」というような文句をCMや売り場の表示をよく見かけますね。先日も「この食事で50グラムのタンパク質が摂れます。だからこれで安心ですね」というような言い回しの文章を読みました。

タンパク質の重要性を訴えてくれるのはいいのですが、誤解されているように見受けます。

まず、1日にどれぐらいのタンパク質が必要かと言うと、体重1キログラムあたり1.1~1.5グラムです。成長期であったり激しく体を動かすアスリートの場合はそれだけ多くのタンパク質を必要とします。

一般的な運動量の方で体重が**50キログラムの人は55グラムのタンパク質を毎日摂る**必要があります。

そこまではいいのですが、その後の解釈が違います。

「**食材の重量＝タンパク質量ではない**」のです。

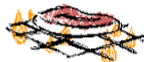
食材に最も多く含まれているのが水分であり肉によっては脂身も多いものもありますね。それを除いたタンパク質量を考えなくてははいけません。

タンパク質と言ってもどんなものでも体内で活用できるとは限らず、プロテインスコアという係数を掛け合わせ、さらに熱を加えることでタンパク質量は半減すると言われています。

そのため100グラムのステーキを食べたとしても、純然たるタンパク質量は10グラム程度ということもあり得るのです。

下の図のように、それなりに食べているつもりでも必要量の半分も摂れていない方がほとんどだと思います。

1日のタン白質必要量

体重1kg当たり	約1.1g～1.5g	
体重50kgの人は 約55g必要		
タン白質重量(g) × プロテインスコア × 調理時の損失		
牛肉100g	= タン白質 20g × 0.8 * 0.6	= 9.6g
豆腐半丁	= タン白質 10g × 0.56	= 5.6g
生卵一個	= タン白質 6.5g × 1.0	= 6.5g
合計		= 21.7g
必要量の半分にも満たない		

【タンパク質を摂るコツ】

上記のようにいちいち計算しながら食べるには無理がありますので、

「毎食、片手いっぱいの肉・魚・卵・豆のいずれかを食べる」ことを目安にすると考えやすいです。質量にすると100グラム以上です。

毎食そのような立派な食事を準備できる方は少数と思われるので、必要量のタンパク質を摂るにはかなりの工夫が必要となります。以下を参考にしてくださいね。

卵を上手に使う

上記の図にもあるようにプロテインスコアが高いのが卵。

そして、卵はコレステロールの数値を上げるイメージがあるかもしれませんが、食べるものとコレステロールの数値の因果関係はないとWHOも厚生省もかなり昔に認めています。ただ、気になるのはアレルギーですが、一日2個までなら問題ないと考えられています。

ちなみに卵も生の方がタンパク質の残存は多いのですが、卵かけご飯でなければそうそう生卵を食べるのは難しいですね。さらに、白身の成分が黄身に含まれる栄養（ビオチン）を相殺してしまうため、白身と黄身が混ざらず生の状態が残っている**半熟卵が最も栄養効率が良い**と考えられています。

おやつもタンパク質

茹で卵、ナッツ、スルメ、のり、白いきりこ、チーズ、おにぎり、米麴の甘酒、ボーンブロス(骨で出汁をとったスープ)、プロテインクッキー等でタンパク質が摂れます。「おやつ＝甘いもの」という固定概念は捨てましょう。

植物性タンパク質には動物性も組み合わせる

大豆などの豆には一部のアミノ酸（メチオニン）が少ないため体内での利用効率が高くないと言われています。アミノ酸のバランスを整えるため**納豆に卵、冷奴に経節など豆には動物性の食材も足して**あげてください。

胃酸の手助けをするものを一緒にとる

病院では逆流性食道炎の薬がよく処方されますが、実は日本人は胃酸が少ない民族です。タンパク質の消化・吸収は歳を取るほどどうしても衰えていくので、梅干、レモン水、酢、ビタミンCと一緒に摂ると良いです。

デザートでパイナップルやキウイなど消化酵素の成分が入ったものも良いです。

現在は肉も魚も汚染されていると耳にしたことはありますか？

肉はホルモン剤、抗生剤、農薬など、魚は重金属、マイクロプラスチックなど、食欲を削ぎ落とすようなことを書いて申し訳ないですが、気になる方はしっかりと製造されたプロテインの方が安心かもしれませんね。ステーキを毎日食べるよりは遥かにコストパフォーマンスも良いですから、体がきつい時、早く回復したいときはサプリメントを利用するのも一つの方法だと思います。ただし、必ず良質なものを使ってくださいね。

【セミナー動画視聴のご案内】

No.2のメルマガで「本日は👉」とお知らせしたセミナーですが、29日まで動画が公開されますので、ご興味のある方は以下「URLからの視聴」からご覧ください。

KYBクラブの会員の方は29日以降も会員サイトから視聴可能です。

【テーマ】

やさしい分子栄養学～自分の健康は自分で守ろう！！～

【講師】

金子雅希、金子俊之、内野英香、田畑淳子

■KYBクラブ会員専用サイトからの視聴はこちらから

【KYBクラブ会員専用サイト】

<http://kybclub.co.jp/>

■URLからの視聴（～8月29日）はこちらから

【前半】<https://vimeo.com/589232394/ea3d701543>

【後半】<https://vimeo.com/589234018/ae9ea1c14b>。

次回はアマルガム(歯の詰め物)の害について触れたいと思っています。

今後配信を希望されない方は以下より配信を停止できます。

退会URL:<http://bloom-b-mh.com/xmailinglist/yurumerumaga/>