

# DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

たんぱく質について

たんぱく質、そしてたんぱく質が分解されて生じるペプチドやアミノ酸は、生体内では機能的にも栄養的にも様々な役割を担っています。

特に魚肉たんぱく質は消化性は健康機能性など、他のたんぱく質とは異なる興味深い性質を持つことが知られています。

今月は、たんぱく質に着目し、その機能性や栄養的役割、たんぱく質を上手に摂取するポイントや隠れメタボなどのリスク予防について紹介します。

## 魚肉と畜肉の特徴

魚肉たんぱく質の説明の前に、魚肉と畜肉の違いについて考えていきます。

魚肉は、牛肉や豚肉などと比べると脂質が少なくたんぱく質の純度が高いという特徴を持っています。もちろん全てに当てはまるわけではなく、ササミのような低脂質高たんぱくな畜肉もありますし、ブリのように脂が乗って美味しいと言われる魚には脂質が約50%含まれています。

魚肉たんぱく質はその特徴によって3つに分類されます。

## 魚肉たんぱく質の種類

- ①筋形質タンパク質  
筋細胞間や筋原線維間に存在している球状タンパク質や解糖系酵素が含まれる。水に溶ける性質を持つため水溶性タンパク質とも呼ばれ、魚肉たんぱく質中の20〜50%を占める。
- ②筋原繊維タンパク質  
ミオシンやアクチンがその代表。塩水に溶ける性質を持つため、塩溶性タンパク質とも呼ばれる。
- ③筋基質タンパク質  
水にも塩水にも溶けないため、不溶性タンパク質と呼ばれる。主に筋細胞膜や血管の結合組織などを構築するコラーゲンが主要なタンパク質。一般的に畜肉より魚肉の含有量が少ないため、魚肉は柔らかくほぐれやすい特徴を持っている。

一般的な傾向として、牛肉や鶏肉は半分以上が脂質でたんぱく質の純度が低い。のに対して、スケトウダラやヒラメなどは脂質の比率が少なく、たんぱく質の純度が非常に高いことが知られています。

魚肉たんぱく質の特徴の一つとして、消化性が高いことが知られています。食品の特徴や体調を把握して食品を選ぶことも大切です。

「代謝」とは「生命活動のため、摂取したエネルギーを吸収したり消費したりすること」です。基礎代謝を上げるには筋肉量が大きく関与します。そして、この筋肉量を増やすために不可欠な栄養素がたんぱく質です。食事からのたんぱく質摂取が不足すると代謝が下がり、免疫力の低下や血管・臓器の機能低下につながると言われています。また、最近よく耳にするようになった隠れメタボやサルコペニア肥満もたんぱく質不足による筋肉量・代謝低下が原因と言われています。見た目は普通体型でも筋肉が落ちることで内臓脂肪を溜め込みやすくなり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

## たんぱく質と代謝



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

「食事は野菜から食べるベジタブルファーストがいい！」というの聞いたことがある方も多いはず。実は、野菜に「あるもの」を追加することでより効果的になるものがあります。それが「たんぱく質」。たんぱく源ファーストを取り入れることで、食後の血糖値の上昇を抑える効果がさらにアップします。たんぱく質が加わることで腸からインクレチンというホルモンが分泌され、胃の働きが緩やかになり、その後の血糖の急上昇も抑えられることが分かってきました。中でも魚肉たんぱく質は良質です。ので、「ベジ+たんぱく質」ファーストでさらに効果アップを狙いましょう！

## 効率よく摂ろう！たんぱく質の上手な摂り方

たんぱく質は、種類や摂り方によって体への吸収率や活用のされ方に違いがあります。たんぱく質は健康に過ごすためには欠かせない栄養素の一つなので、せっかく摂取するなら効率よく体に吸収したいものです。たんぱく質の吸収率を高める方法を紹介します。

### 1.こまめにたんぱく質を摂取する

たんぱく質は一度に吸収できる量が決まっています。そのため、一気に摂取しても吸収率には変わりません。一度に吸収できるたんぱく質は40〜50gと言われています。食事で一度に50g以上摂ることはあまりないと思いますが、日ごろからプロテインなどを活用している方は、食事と間隔を開けて摂取するようにするのが理想的です。

### 2.ビタミンB2、B6、Cと一緒に摂る

たんぱく質の吸収において、ビタミンは重要な役割を果たします。たんぱく質はアミノ酸に分解されてから、胃や小腸など様々な器官で吸収されますが、ビタミンはそのサポートをします。

#### 【ビタミンB2、B6、Cを多く含む食材】

栄養素	食材名
ビタミンB2	豚レバー、卵、納豆
ビタミンB6	サンマ、鯉、バナナ、ササミ
ビタミンC	いちご、ピーマン、柿

### 3.三食しっかりバランスよく食べる

たんぱく質が不足しないようにするには、三食しっかり食べることが大切です。食事を抜くと一日に必要なたんぱく質が不足しやすくなります。ただし、三食が炭水化物などに偏ってしまっただけでたんぱく質が摂れないので、忙しいときでも鮭おにぎりやサンドイッチを選ぶように意識してみましょう。



医療法人社団進興会

## せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811  
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1  
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274