

## ダイエットはもちろん！健康効果にも！

### ～プロテインのメリットと効果的な飲み方～

#### プロテインとは？

私たち人間の体の大部分は、たんぱく質と水分によってできているといっても過言ではなく、筋肉はもちろん、骨や内臓、血液、髪の毛、皮膚、爪など体を構成する多くの部位がたんぱく質からできています。しかし、スポーツや筋トレなどの習慣がある人は、体を動かさない人よりも、たんぱく質の損失量が多くなるため、より多くのたんぱく質が必要になるのです。そこ



で活躍するのがプロテインです。そもそもプロテインとは、英語で「たんぱく質」を意味する言葉ですが、現在はプロテインパウダーとして広く認識されています。プロテインパウダーは、水や牛乳で飲むのが一般的です。人間にとって重要な栄養素のたんぱく質を効果的に摂取できる物として広く用いられています。

#### 運動していない人でも飲んでいい？

一般的にプロテインは運動している人や筋力トレーニングをしている人が飲むものというイメージがあると思います。しかし、プロテインは運動していない人でも飲むべきものなのです。例えば、欠食をすることが多い人です。朝食を食べる習慣がない、忙しくて昼食が摂れないなど1日に3食食べられない場合は、プロテインを活用し栄養補給するのも1つの手です。また食事が偏りがちな方にもおすすめです。ラーメンやファーストフードなどを多く食べる方は、炭水化物が多くなり、たんぱく質が不足しがちなのでプロテインでの栄養補給がおすすめです。



#### 1日にどのくらいのたんぱく質が必要？

たんぱく質が不足すると、人間の体は様々な部位の機能が低下してしまいます。例えば、たんぱく質不足による筋肉量の低下は体のたるみを招きます。また怪我をしやすくなったり、怪我の回復が遅くなったりするほか、体調不良を起こしやすくなるリスクを引き起こしてしまいます。では1日に何g摂れば足りるのでしょうか？一般的に日本人が1日に必要なたんぱく質は「摂取エネルギーの13%～20%」が理想とされています。推奨量としては、成人男性で1日60g、成人女性は1日50gほどです。また、「体重1kgに対してたんぱく質1.5g」という見方もあります。

#### 必要量のたんぱく質を摂取するには？

「頑張ってたんぱく質を摂ろう」と思っても食事だけで摂るのは、意外と大変なものです。さらに、たんぱく質の量を優先して食事メニューを決めると、余計な脂質やカロリーを摂取してしまうことにもなりがちです。そこで活用したいのがプロテインです。脂質やカロリーをできるだけ抑え、食事だけで摂取しきれないたんぱく質をプロテインで補うことが必要量を摂取する基本になってきます。

## プロテインの種類と選び方

プロテインにはいくつかの種類があります。ここでは、代表的な3種類のプロテインの特徴とどのような方におすすめなのか紹介していきます。

### ◆ホエイプロテイン◆(動物性)

ホエイプロテインは、牛乳を原料とした現在、主流のタイプです。筋肉の主成分となる「必須アミノ酸」や「BCAA」を含んでおり、筋トレ後の筋肉修復に効果的です。また、体内への吸収が速いのもホエイプロテインの特徴です。「筋肉をつけたい」「強固な体づくりをしたい」という方の場合は、ホエイプロテインがおすすめです。

### ◆カゼインプロテイン◆(動物性)

ホエイプロテインと同様に、牛乳を原料とするカゼインプロテイン、運動後の回復に効果的なアミノ酸の「グルタミン」を含みます。ホエイプロテインよりもゆっくりと体内へ吸収されますが、その分腹持ちが良いというメリットがあります。「ダイエットのためにプロテインを活用したい」という方におすすめです。

### ◆ソイプロテイン◆(植物性)

ここで紹介するプロテインの中で、唯一、植物性なのがソイプロテインです。大豆を原料としており、吸収は緩やかで、カゼインプロテイン同様に腹持ちが良いという特徴があります。原料の大豆に含まれるイソフラボンには、美肌や脂質代謝の促進による脂肪燃焼効果が期待できるため、ダイエットや美容目的の方、体型や筋肉量を維持しながら体重だけ落としたいという方におすすめです。

## 飲むタイミング・正しい飲み方

最後に、プロテインを飲むタイミングや正しい飲み方を紹介します。飲むタイミングや時間帯によってたんぱく質の吸収のされ方も大きく変わってくるため、より効果的に飲む方法をチェックして下さい。まず、プロテインを飲むベストなタイミングは「運動後30分以内」とされています。これは、筋肉を構成するたんぱく質の合成が、運動を終えてから数時間のうちに最も活発に行われるためです。次に食事と同じタイミングです。食事で摂ることのできるたんぱく質量が不足している場合は、炭水化物と一緒にプロテインを飲んでみて下さい。これは、糖質不足によるエネルギー不足を防ぐためです。体内では、糖質不足でエネルギー源がない場合、不足した分のエネルギーを補う

ために、たんぱく質が使われてしまいます。つまり、せっかく筋肉をつけたくてたんぱく質を摂取しても、糖質が足りないと、たんぱく質がエネルギー源として消費されて、筋肉量増加の効果がでにくくなってしまいます。以上のことから「運動後30分以内」と「食事と同じタイミング」でのプロテイン摂取がおすすめされています。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、 hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局

TEL055-222-2131

ウエノさくら薬局

TEL055-279-7661

ウエノ東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局

TEL055-261-9393

FKウエノ笛吹薬局

TEL055-261-5511

ウエノ南薬局

TEL055-288-1121

ウエノ美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ薬局 西調布店

TEL042-444-0300

ウエノ中央薬局

TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。

どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

