

一日に必要な蛋白質量は？

体重の100分の一

三大栄養素の一つである蛋白質は、筋肉や内臓、血液、皮膚、髪、爪など身体の多くの組織を作っています。蛋白質は命を維持するために欠かせない栄養素です。

一般的には、ほとんどの方が蛋白質の摂取不足の状態です

蛋白質がたりないといくら運動をしても筋肉は思うように増えてくれません。筋肉が減る⇒代謝が落ちる⇒カロリーを消費しにくい体になる⇒太りやすい
病気になる健康体を作りたければ、まず意識して十分な蛋白質をとる必要があります。

蛋白質が不足すると、体力や免疫力が低下します

逆に過剰に摂取した場合、蛋白質は体内に貯蔵する仕組みがないために過剰分は尿と一緒に排出されます。この時、腎臓に負担がかかり、腎機能障害になる可能性があります。

蛋白質は摂取不足も過剰もNGなのです。
蛋白質の適切な摂取量は体重の100分の一と言われ、60kgの体重の人は、一日に60gの蛋白質が必要です

蛋白質には植物性の蛋白質と動物性の蛋白質があります。一つの食材から必要摂取量をとるのではなく、魚・肉・大豆など様々な食材からバランスよくとることが大切です。

蛋白質の多い食品は
卵、納豆、牛乳、プロセスチーズ、鶏ささみ、しらす干しなど

動物性たんぱく質を多く含む食品(100g当たり)

ゼラチン	87.6g
ふかひれ	83.9g
かつおぶし	77.1g
たたみいわし	75.1g
するめ	69.2g
煮干し	64.5g
干しえび	48.6g
バルメザンチーズ	44g
しらす干し(半乾燥)	40.5g
いわし(丸干)	32.8g
いくら	32.6g
いわし(みりん干)	31.4g
すじこ	30.5g
牛筋	28.3g
たらこ(焼)	28.3g
あじ(焼)	27.5g
はまぐりの佃煮	27g
まぐろ(赤身)	26.4g
いわし(焼き)	25.8g
いか(焼)	24.1g
生ハム	24g
かも	23.6g
鶏ささみ	23g
豚ヒレ肉	22.8g
鶏むね肉(皮なし)	22.3g

植物性たんぱく質を多く含む食品(100g当たり)

凍り豆腐(乾)	49.4g
きな粉	35.5g
だいず(乾)	35.3g
フライビーンズ	24.7g
塩豆	23.3g
ゆば(生)	21.8g
油揚げ	18.6g
納豆(ひきわり)	16.6g
オートミール	13.7g
スパゲティ(乾麺)	13g
小麦粉(強力粉)	11.7g
カップラーメン	10.7g
きくらげ(乾)	7.9g
マッシュルーム	3.8g
まいたけ	3.7g
エリンギ	3.6g
しいたけ	3g
えのきたけ	2.7g
しめじ	2.7g
まつたけ	2g

たとえば、朝食に

- 野菜サラダ(キャベツ・ニンジン・タマネギ・ダイコン・ピーマン・ショウガ・山イモ等)に枝豆を入れ、サバ缶1缶加えたもの……………約35g以上の蛋白質がある
 - 納豆1パック……………約7g
 - ご飯一膳(160g)と……………約4g
 - 煮干しの酢漬け(5尾)……………約3、5g
 - 鶏卵1個……………約7、5g
- を食べれば、約57g以上の蛋白質が摂れます。

蛋白質量

サバ缶(固形量180g) ……………約29g

サバ缶ほどコストパフォーマンスが良い食品は無いんじゃないでしょうか。何故なら、サバ缶は1個100円そこそこで購入できるのにタンパク質も豊富で、健康にも良くて体脂肪を燃やしやすくする食品だからです。

枝豆(一個4g、15個で60g) ……………約6g

納豆一パック……………約7g

ご飯一膳(160g) ……………約4g

煮干しの酢づけ(一尾1g、5尾)……………約3、5g(一尾0、7g)
煮干し重量の六割以上がたんぱく質でビタミンD、ビタミンB12、ナイアシン、パントテン酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅が豊富

卵一個(M) ……………約7、5g

卵は完全栄養食と言われてはいますが、たんぱく質についても、やっぱり優秀な食品ですね。

たんぱく質には代謝をあげたり、筋肉をつけたりする働きはあります。

毎朝の食事に卵1個を加えると、1日のエネルギーの消費が良くなり、肥満防止にも効果的です。

茹でるだけでも美味しいので、卵でたんぱく質を上手に摂りたいですね。