

## タンパク質を効率よく摂る

磯子中央脳神経外科 副院長  
健康管理センター長 土田 隆

- \* 人間の身体の三大栄養素は、糖・脂肪・蛋白質であるが、糖と脂肪はエネルギー源で、糖はすぐ使うエネルギー、脂肪は蓄えられるエネルギー。  
これに対し、タンパク質は身体を作っているもので、実際に身体から水を抜いてしまうと半分以上はタンパク質である。
- \* タンパク質の働き  
食物は、胃の中で消化されアミノ酸となり、十二指腸から吸収され血液に入り、アミノ酸を材料にしてタンパク質を作り身体を作る。

### タンパク質が不足すると現れる症状

肌が荒れる  
髪・爪のツヤがなくなる  
筋肉が弱くなる  
骨が弱くなる  
身体がむくみやすくなる  
太りやすくなる  
疲れやすくなる

### タンパク質がしっかり摂れると

肌の潤いが保たれる  
髪・爪のツヤが保たれる  
筋肉が強くなる  
骨が強くなる  
身体がスッキリする  
太りにくくなる  
疲れにくくなる

- \* タンパク質は食材によって働きが違う。だから効率よく摂る工夫が必要  
タンパク質と一言にいうが、種類がたくさんありそのおお元になっているのがアミノ酸で、アミノ酸は20種類ある。これをどう組み合わせるかによって効果が決まるので、食材選びが非常に重要になる。

#### 選び方のポイント

- 1 美肌を作る摂り方
- 2 筋肉・骨を強くする摂り方
- 3 肥満を防ぐ摂り方

### 1 美肌を作る摂り方

- \* 注目情報：“**プロリン**”というタンパク質を摂ると、肌のコラーゲン合成を高め表皮の細胞の増殖を促進させるので、美肌効果が期待できる。(日本必須アミノ酸協会)

\* アミノ酸には、“必須アミノ酸”と“非必須アミノ酸”がある。非必須アミノ酸は体内で作られるアミノ酸で、この“プロリン”もそのひとつで、赤ちゃんの肌はぷくぷくしているけれど、この状態が、プロリンが豊富な状態である。皮膚に“プロリン”がたくさんあると弾力性のある皮膚になる、コラーゲンを作る材料になっている。

\* 美肌を作るタンパク質(プロリン)を効果的に摂るには魚介類がお勧め。

魚介類      マグロ(赤身)、イカ、カツオ

魚介類は海洋性のコラーゲンを持っているのでそれだけで非常に良い、さらにこの魚介類にはプロリンの含有量が多い。

美肌を作るタンパク質(プロリン)を魚介類で効率よく摂れるのは **イカ**

プロリンの含量(100g中)

イカ：1100mg    マグロ：900mg    カツオ：800mg

イカのお勧め料理：刺身、バター炒め、丸焼、一夜干し、天ぷら、イカ大根

美肌を作るタンパク質(プロリン)は、

イカから効率よく摂るには**一夜干し**、特に**軽くあぶる**と効果的。

一夜干しによってアミノ酸を凝集させる。さらに軽くあぶるとタンパク質が活性化する。あまり加熱するとタンパクが固まってしまう。

軽くあぶった一夜干しは、マヨネーズで食べると効果的。マヨネーズの中には“シスチン”というアミノ酸があり、皮膚の下にある結合組織を強くする。また抗酸化作用が強い。皮膚はシミの原因物質(メラニン)かゆみの原因物質(ヒスタミン)などで常に炎症ができるが、これらを改善する働きがある。

お勧め料理      **一夜干し5切れ+マヨネーズ**

## 2 筋肉や骨を強くする摂り方

\* 注目情報：高齢者1000人を1年間追跡・調査した結果

肉類のタンパク質を多く摂った人は、筋力が低下してないことが判った。

(東京都老人総合研究所)

\* “**トリプトファン**”という肉類に含まれるタンパク質は、筋肉や骨を強くする。

特に効果的なのは、**鶏肉**

もともとトリプトファンというのは、セロトニン系の気持ちを安定させる物質と考えられるが、実際は成長ホルモンの分泌を促して筋肉を造るのに重要なもの。

トリプトファンの含有量 (mg/100g)

鶏肉(皮なし)：約**260**、豚肉(脂身なし)：約240、牛肉(脂身なし)：約200

- \* 筋肉や骨を強くするたんぱく質(トリプトファン)を効率よく摂るには、鶏肉を煮る際に酢を加えると効果的。

煮ることによってタンパク質は加水分解し、非常に吸収しやすくなる、また汁の中にアミノ酸が一杯出ている。肉を柔らかくして吸収しやすくするため、酢酸(お酢)を使用する。

#### 筋肉・骨を強くする鶏胸肉の酢スープの作り方(4人分)

##### 材料

鶏胸肉	150g	水	4カップ
キクラゲ	10g	黒酢	大さじ4
長ネギ	1本みじん切り	塩	ひとつまみ
酒	大さじ1	サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2	コショウ	小小
片栗粉	大さじ11/2(水大さじ3で溶く)		

##### 作り方

きくらげは水で戻し、石突きをとる。

鶏胸肉を油でいため、酒・醤油・黒酢・塩・キクラゲ・長ネギを加え、香りが出たら水を加えて弱火で2-3分煮る。

水溶性片栗粉でとろみをつけて、こしょうで香りをつける。1回50gでよい。

### 3 肥満を防ぐ摂り方

- \* 注目情報：大豆に含まれるタンパク質は、血中脂肪や体脂肪を減少させる。  
(京都大学)  
大豆タンパクの“**コングリシニン**”が肥満者の体重減少効果をもっている。  
肥満を防ぐ大豆のタンパク質“**コングリシニン**”を効果的に摂れるのは、  
納豆、高野豆腐、油揚げ、豆乳、豆腐のうち、**高野豆腐**  
“**コングリシニン**”も“**グルタミン酸**”も、高野豆腐に圧倒的に多く含まれている。
- \* 肥満を防ぐ高野豆腐のタンパク質(コングリシニン)の効果を高めるには、  
**蒸す調理**(汁を逃さない調理)  
グルタミンが多いので、抗肥満効果がより強い。  
高野豆腐をめんつゆで戻し塩・酒で味付けする。  
食事で摂ったタンパク質を体内で、新しい細胞にすることが大切である。
- \* 身体に入りこんできたアミノ酸が2個くっついて、ジペプチドアミノ酸が100個つい

た状態がタンパク質。

タンパク質を体内で新しい細胞にするには、寝る 1 時間前に全身を伸ばすと効果的。  
タンパク質を合成するのは成長ホルモンであるので、良い睡眠をとらないといけない。  
成長ホルモンは就寝後頭の方に出てくるので、ちょっと前に身体を充分伸展させ、溜  
まった交感神経を全部取ってあげると良い。この際、アキレス腱を伸ばす運動を行う。