

春のぽかぽかとしたやわらかな日差しも終わりを迎え、体にぴりぴりとくる初夏の気候で汗ばむ季節がやってきました。この時期は1年に1度の大型連休があり、家族や友人と出掛けたりとリラックスできる機会が増えますね。

その季節ならではのものを存分に楽しみたいものですね。(私たちもポヤっとしないよう、気を引き締めて仕事に励みたいと思いますので、よろしくお願いします。)

栄養指導室 松田・大下

たんぱく質 ってなぁに？

みなさん、たんぱく質という言葉をよく耳にされると思いますが、たんぱく質とはどんな栄養素なのでしょう。

たんぱく質は三大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)の1つで、筋肉や血液、骨など体を作るために重要な栄養素です。摂り過ぎると尿素窒素などの老廃物を増やす原因になりますが、不足することで貧血やむくみの原因になり、抵抗力や筋力の低下にもつながります。

■腎機能が低下してくると・・・

腎臓は、たんぱく質が体内で代謝されるときに出る老廃物を除去する役目があります。腎機能が低下すると、たんぱく質の老廃物やカリウム、リンなどを腎臓から排泄できなくなってしまったため、体内にたまってしまふことで尿毒症の症状(吐き気、)がでてきます。必要以上のたんぱく質を摂取しないように量を調節する必要があります。

たんぱく質を多く含む食品

砂糖と油以外の食品
ほとんどのに含まれています!

肉

魚

卵

乳製品

豆・豆製品

目先の数字にとらわれ、体重調整のために食事を抜いたり、減らしたりすると、エネルギーは不足し、体が痩せ、体力が落ちてしまいます。体力の低下は食欲低下を引き起こし、また痩せていく・・・という悪循環に陥ることも考えられるので食事は3食規則正しく摂るようにしましょう。また、併せて運動をするなど体を動かすと筋肉の維持や体のためにもいいですね。

良質なたんぱく質を選びましょう！

たんぱく質制限のある食事では、次のことに気をつけましょう。

- ◎良質のたんぱく質を選ぶ
- ◎さまざまな食材を組み合わせる
- ◎決められた量をかならず守る

良質とは、体に必要不可欠な「必須アミノ酸」をバランスよく含むたんぱく質のこと。

アミノ酸スコア

たんぱく質の「質」を表す指標のこと。

たんぱく質はアミノ酸で構成されています。アミノ酸には体内で合成されるアミノ酸【非必須アミノ酸】と、体内で合成されず食事から摂取しなければならない【必須アミノ酸】があります。

このアミノ酸スコアは、必須アミノ酸がバランスよく充足されているか否かを表したものです。アミノ酸スコアが100に近ければたんぱく質の栄養価が高いと言われます。同じたんぱく質を摂取しても、質のよいたんぱく質は、体を作る成分として効率よく利用されるため、老廃物が少なく、腎臓への負担が軽減されます。反対に、アミノ酸スコアが低い食事では、体を作る力が低くなり、たんぱく質の老廃物も体内にたまりやすくなります。

筋肉や血液成分を効率よく合成するためには、食事のアミノ酸スコアを高く維持することが大切です。