

## 本当にプロテインは必要？



★昨今のプロテインブームで様々なサプリメント、飲料などが店頭で並ぶようになりました。「筋肉を増やしたい」とか、「ダイエットに良さそう」等の理由でなんとなく手にしている方も多いのではないのでしょうか？

今回は、プロテインのメリットとデメリットについてお話しします。



### プロテインってどんなもの？

プロテインとは生乳や大豆などの食品から「タンパク質※」を抽出しパウダー状に加工したもののことをいいます。

※タンパク質：肉・魚・卵・大豆食品、乳製品など食品に含まれ、体を構成するための栄養素



### プロテインはどんな効果があるの？

【プロテインのメリット・デメリット】  
肉・魚・卵などの食品から「タンパク質」を摂取する場合、調理方法などで同時に脂肪を摂りすぎる場合がありますが、プロテインなら必要量を効果的に摂取できます！

ただし、「プロテイン」は飲みやすく工夫されている分、加工の手間がかかり、高価です。また、手軽でおいしいことから必要以上に摂りすぎたり、誤った量を一度に摂ると、代謝の過程で発生する大量の老廃物が腎臓に負担をかけ、体脂肪として蓄えられてしまうので注意が必要です。



### 【本当にプロテインは必要？】

一日に必要なタンパク質量は体重1kgあたり約1g(0.9g)が目安であると言われており、体重50kgの方なら50g(45g)が目安となります。国民健康栄養調査(令和元年)では、20歳以上の一日あたりタンパク質摂取量平均は約72gとなっていますので、多くの方は十分な量のタンパク質が摂取出来ていると考えられます。偏食な方や食が細い高齢者の方以外は例外となりますが、普段バランスよく食事が摂れている方はプロテインの追加摂取はそこまで必要ではないと考えて良いでしょう。

### こんな時にプロテインがおすすめ！



普段バランスよく食事を摂れている方はプロテインを摂る必要はありませんが、週末に山登りしたり、激しいトレーニングをする場合は一時的に摂取した方が筋肉になりやすい場合があります。

トレーニング後、トレーニング前後、それ以外のタイミングの3つに分けて研究を行った結果、統計学的には優位な差はみられないという研究結果がありましたので、プロテインを飲む時間帯にこだわらず、1回量を超えないように注意しながら、複数回に分けて摂ることが理想です。出張などで「タンパク質」が十分にとれないときにも、プロテインを利用するのもよいでしょう。



### 飲酒すると効果半減！？

筋トレした後にお酒とプロテインを飲んでいる人は、せっかくの筋トレ効果が半減している可能性があります。お酒(アルコール)を分解するのにもプロテインの主成分である「タンパク質」は必要となりますので、筋肉を作るために摂取した「タンパク質」がアルコールを分解することに使われてしまい、筋肉の合成が低下してしまいます。運動した後はお酒を控えましょう。



★自分に必要な「タンパク質」の量は、自分の体重  $\alpha$  kg  $\div$   $\alpha$  gに換算できますので、摂りすぎに注意しながら、必要に応じてプロテイン食品を利用するようにしてみてもいいでしょうか？