

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

お盆休み、夏休みと終わり、静かな平日を迎えている方も多いのではないかと思います。残暑の厳しさは続きますが、少しずつ夏も終わりに近づいています。暑さ寒さも彼岸までといわれていますが、9月のお彼岸は、ちょうど立秋から立冬の真ん中あたりで、暑さも和らいでまた寒くもなく、過ごしやすい時期と言えます。

しかし、気温の変化に対応できず、風邪なども引きやすくなりますので、体調管理に気をつけていきましょう。

さて今回のテーマは、

『タンパク質(パート2)』

です。



●薬を運ぶタンパク質 ～アルブミン～

私たちが病気の際に飲む薬はアルブミンというタンパク質にくっついて移動します。このとき十分なアルブミンがないと、血中でフラフラする薬の割合が増えてしまいます。その結果、薬の作用が期待していたものと変わってしまったり、副作用が出るおそれが出てしまうのです。薬を有効に利用するためにも、タンパク質をしっかり摂っておくことが重要となります。



●免疫力を高めよう！ ～タンパク質で免疫力アップ～

タンパク質は免疫力を高めます。例えば免疫対策として風疹などの予防接種をすると、からだの中に「抗体」とよばれるタンパク質ができます。この抗体が、これから侵入してくるウイルスと闘ってくれるのです。しかし、このとき材料となる十分なタンパク質がからだの中にないと抗体が作れず、せつかく痛い思いをして打った注射が無駄になってしまうおそれが出てしまいます。免疫で活躍するタンパク質では、ほかにも補体というタンパク質が私たちを守ってくれています。

●タンパク質はビタミン・ミネラルの強い味方

タンパク質はビタミン・ミネラルの強い味方です。タンパク質は、ビタミンAや鉄を運んだり、鉄や銅を貯めたりしてくれます。つまり、タンパク質がないとせっかく摂ったビタミンやミネラルを運んだり貯めたりしてもらえず、無駄になってしまうおそれが出ます。ビタミンやミネラルにしっかり働いてもらうためにも、タンパク質を毎日しっかり摂りましょう。

●適切な量のタンパク質を摂りましょう。

1食当たりの目安量で含有量を計算。

加熱調理した場合、それに伴う損失が考えられます。

	魚	肉類	卵	豆・豆製品		乳製品
	クロマグロ (赤身、生)	豚ひれ肉 (生)	全卵 (生)	納豆	豆腐	パルメザン チーズ
食品						
1食 当たり 使用量	6切 [少し厚め] (100g)	100g	全卵 2個 (100g)	1パック (40g)	1/2丁 [木綿] (150g)	大さじ 1.5 (14g)
含有量	26.4g	22.7g	12.3g	6.6g	9.9g	6.1g

●タンパク質の摂りすぎについて

「タンパク質をたくさん食べると腎臓に負担がかかる。」こんなことを心配される方がいらっしゃるかもしれませんが、現時点では健康な成人がタンパク質を摂りすぎることによる健康障害を示す十分な報告は見当たっていません。ただし、さまざまな報告から、成人は年齢にかかわらず、1日体重1kg当たり2.0gにとどめるのが適当である、ということがいわれています（日本人の食事摂取基準 2010年版）。

※すでに腎臓の病気などをお持ちの方は、医師のもとで管理を行うことをおすすめいたします。

◆もしかしてタンパク質不足？

以下の項目の中で、該当するものをチェックしてみましょう。10項目のうち3項目以上が該当したら、もしかするとタンパク質不足かもしれません。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 肉や卵などはあまり食べない | <input type="checkbox"/> 野菜中心、あるいは和食中心である |
| <input type="checkbox"/> 豆腐、納豆などの大豆食品をよく食べる | |
| <input type="checkbox"/> ご飯やパン、麺などで食事をすませしてしまうことがある | |
| <input type="checkbox"/> 成長期である | <input type="checkbox"/> 妊娠、授乳中である |
| <input type="checkbox"/> ステロイド剤を使用している | <input type="checkbox"/> 胃薬をよく使う |
| <input type="checkbox"/> スポーツをする。あるいは肉体労働である | |
| <input type="checkbox"/> 腕や太ももが細くなった | |