

《栄養だより》たんぱく質足りていますか？

令和8年
10月11日
栄養部

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。秋は「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」といろいろな秋があります。今回は「スポーツの秋」にちなんで、筋肉づくりに欠かせないたんぱく質についてのお話です。

たんぱく質の必要量はどのくらい？

日本人の
たんぱく質推奨量

男性 **65g以上**
(65歳以上は60g)
※たんぱく質の制限をされている場合は
医師の指示に従い摂るようにしましょう

女性 **50g以上**

筋肉を維持するためにはたんぱく質の摂取が欠かせません。
たんぱく質が不足してしまうと...

筋肉量や筋力が低下して
フレイルやサルコペニアの原因となる場合もあります。
毎食たんぱく質を取り入れるように意識しましょう！

<たんぱく質を多く含む食品>

とりささみ 100g 23g	ぶたもも肉 100g 21.3g	たまご 1個 6.2g	まぐろ赤身 5切れ 15.8g	焼き鮭 1切れ 17.8g
木綿豆腐 1/2丁 9.9g	納豆1パック 50g 8.3g	チーズ 20g 4.5g	ヨーグルト 100g 3.6g	牛乳 200ml 6.8g

たんぱく質の上手な摂り方

- ◆たんぱく質は摂り溜めができないため、**3食にわけて**摂りましょう
3食の中でたんぱく質を十分に摂れない時は、**間食に乳製品や豆乳を取り入れる**のも良いです。
- ◆同じ食品ばかりに偏るのではなく、いろいろな食品からたんぱく質を摂りましょう
・**植物性食品に含まれるたんぱく質**...脂質が控えめで、食物繊維も摂ることができます。
・**動物性食品に含まれるたんぱく質**...肉、魚、乳製品に含まれるたんぱく質は吸収率が高いです。脂質を多く含むものもあり、動物性食品に偏ると脂質の摂りすぎにつながる可能性があるため注意しましょう。
- ◆プロテインの活用
特に朝食はたんぱく質の摂取量が不足しがち。
時間がない方、食欲がない方は、プロテインを活用するのもおすすめです。

<プロテインの種類と特徴>

1日の必要量を把握し、
過剰に摂らないよう
注意しましょう。



ホエイプロテイン	カゼインプロテイン	ソイプロテイン
<原料> 牛乳	<原料> 牛乳	<原料> 大豆
☒ トレーニングで強い肉体を手に入れたい方 ☒ 吸収が速いため運動直後の摂取が効果的	☒ ダイエット、オフの日のたんぱく質補給 ☒ 満腹感がありダイエットに向く	☒ ダイエット、健康維持をしたい方 ☒ 食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富