



健幸コラム⑪ ～プロテインをとって筋肉モリモリ！？～

先月はサプリメントのお話をしました。今回も再び栄養の話です。

「プロテインを飲んでいれば筋力がどんどんつきます！皆さんが元気になれるように武蔵台病院が特性のプロテインを発明しました。その名も健幸プロテイン！！」・・・

こんなくだりに騙されてはいけません！！

よく薬局で売っているからとか、スポーツジムで勧められたからと言ってプロテインを飲み始める方がおられます。ちょっと待ってください！なぜ飲むのか？どれくらい必要なのか？を考えてみましょう。

プロテイン（＝タンパク質）は 3 大栄養素の一つで体を機能させるため重要な栄養素です。筋肉を形成する事の他に免疫系や神経の伝達の役割や傷を治す役割なども担います。筋力不足と言われたことのある方は、是非筋トレとセットで摂取する事をお勧めしております。

ご自身の身体のタンパク質の必要量を把握することが重要です。1日に必要なタンパク質の摂取量は、以下の計算式を使って出すことができます。

体重(kg) × タンパク質必要量(g) = 1日に必要なタンパク質量(g)で算出されます。

運動量によっても変わってきます中等度の運動をする方は 1.2 倍、運動強度の強い方は 1.5 倍にしてみましょう。

通常の摂取する食事のタンパク含有量も調べなくてはなりません。

目安ですが、卵 1 個約 6g 納豆 1 パック約 7g 牛乳 200ml 約 7g などです。食事で十分にタンパク質摂取が補えている方は必要ありません。プロテインを過剰に摂り続けると肥満になります。また腎機能不全のある方もタンパク質摂取は制限されますのでご注意ください。

これを読んだ皆さんは楽をせずに日々の努力で健康を勝ち取っていきましょう。

武蔵台病院 理事長 河野義彦

