

# ～たんぱく質について知ろう～

アスリートの食育だより vol.11  
(2022年8月発行)

※本資料に関するご意見やご質問、今後取り上げて欲しい内容等ございましたら施設のコーチやマネージャーにお申出ください。

アスリートにとってたんぱく質は身体づくりをする上でとても重要です。そのため、今回はたんぱく質の適切な摂取量とそのタイミングについてご紹介します。

## ＜たんぱく質とは？どれくらい必要？＞

たんぱく質は食品に含まれる栄養素の1つで、「からだの筋肉や血、内臓などを作る」働きがあります。そのため、筋肉量を増やしたい・体を大きくしたいという場合は、たんぱく質を多く含む「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」を適正量摂取すると良いでしょう。また、「たんぱく質」は英語で「Protein（プロテイン）」と言い、サプリメントである粉末状のプロテインはたんぱく質を手軽に摂取するのに役立ちます。

(たんぱく質を多く含む食品・サプリメント)



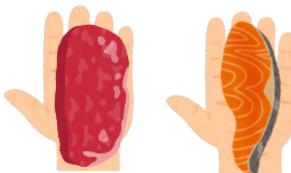
では、これらはどれくらい必要なのでしょうか。1日のたんぱく質の必要量は体の大きさ、つまり体重によって異なり、**体重あたり1.5~2.0g/日** 必要です。これだけとれていれば、十分筋肉を作ることができます。

(例) 体重40kgの人 ⇒  $40\text{kg} \times 1.5\text{~}2.0\text{g} = 1\text{日のたんぱく質必要量は } 60\text{~}80\text{ g}$  (**1食あたり20~26 g**)  
体重60kgの人 ⇒  $60\text{kg} \times 1.5\text{~}2.0\text{g} = " 90\text{~}120\text{ g}$  (**" 30~40 g**)

(食品に含まれるたんぱく質の量)

### たんぱく質約20g程度

#### 肉・魚



100g (片手に乗せる量)

### たんぱく質約6g程度

#### 大豆製品



#### 卵



1個 (50g)

#### 乳製品



納豆1パック (40g)

冷奴 (100g)

牛乳1杯 (200ml)



ヨーグルト 大きめ1パック (150g)

#### プロテイン



1食分

### たんぱく質約5g程度

#### 食パン



6枚切り1枚 (60g)

#### ごはん



1杯 (200g)

### たんぱく質約3g程度

#### 加工肉



ハム・ベーコン・ウインナー 2枚 (本)

#### 練り製品



ちくわ1本 (30g) 蒲鉾3枚 (30g)

※パンやごはんは「糖質」が多いイメージですが、「たんぱく質」も含まれています！

これらを組み合わせて**1食あたりたんぱく質が20g以上**の食事にするには・・・

**食事の基本形 「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」をそろえればOK！**

20 g

果物

6 g



副菜

主菜

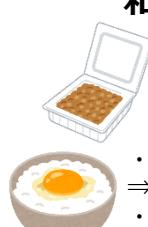
乳製品  
たんぱく質  
計 31 g

5 g

主食

←この食事、昼食・夕食はできても朝食には難しい…  
そんなときは、手軽に食べられるものでたんぱく質を摂取！

和食ver.



・卵／納豆／牛乳 ⇒  $6\text{ g} \times 3 = 18\text{ g}$   
・ごはん200g ⇒ 5 g  
計 23 g

洋食ver.



・卵／大きめヨーグルト ⇒  $6\text{ g} \times 2 = 12\text{ g}$   
・食パン2枚 ⇒ 10 g  
計 22 g

## <増量時のたんぱく質必要量と摂取のタイミング>

増量時、トレーニングをしっかり行った上で、たんぱく質を**体重1kgあたり2.2g/日**摂取すると、筋肉の増加は**最大**となります！それ以上摂っても効果はないので、適正量を守りましょう。（Morton at el., 2018）

(例) 体重40kgの人 ⇒  $40\text{kg} \times 2.2\text{g} = 88\text{ g}$  (←表面の基本の量より約10~30g多い)  
体重60kgの人 ⇒  $60\text{kg} \times 2.2\text{g} = 132\text{ g}$  (← " 約10~40g多い)

増やすべき約10~40gは、①3食のたんぱく質の量を増やす、②運動直後に補食を取り入れる、これらの方法で行いましょう。特に②の運動直後に補食として「たんぱく質+糖質を摂取することで、筋肉が増えやすくなります！

### \*運動直後におすすめの補食（たんぱく質+糖質）\*



サラダチキン + おにぎり

ヨーグルト + バナナ

牛乳 + 団子や大福

「たんぱく質が摂れる」パン

※ウエイトトレーニング直後は、**たんぱく質を15g以上摂取**すると筋肉量がアップしやすい！

※上記は一例。たんぱく質と糖質が摂取できれば組み合わせは自由。詳しくはvol.10「コンビニを上手に活用しよう！」を参照。

## <減量時のたんぱく質必要量>

減量中は脂肪だけでなく筋肉も落ちやすくなるため、筋肉量を減少させないよう、たんぱく質は**体重1kgあたり1.6~2.4g/日**摂取しましょう！（Hector at el., 2018）

通常時（1.5~2.0g/日）とほぼ同量のため、減量中でも**主菜（肉・魚・卵・大豆製品）の量は減らさない！**と覚えましょう。

(例) 体重40kgの人 ⇒  $40\text{kg} \times 1.6\text{~}2.4\text{g} = 64\text{~}96\text{ g}$   
体重60kgの人 ⇒  $60\text{kg} \times 1.6\text{~}2.4\text{g} = 96\text{~}144\text{ g}$



## <日々のたんぱく質量足りてますか？振り返ってみましょう！>

①あなたに必要なたんぱく質量を計算してみましょう。

通常時：体重 ( ) kg × 1.5~2.0 g = 1日 ( ) ~ ( ) g のたんぱく質が必要  
→ 1食あたり ( ) ~ ( ) g のたんぱく質が必要

②朝食／昼食／夕食のたんぱく質量は足りていますか？表面の「食品に含まれるたんぱく質の量」の図を見て計算してみましょう。 朝食（充足・不足） 昼食（充足・不足） 夕食（充足・不足）

## <夏にぴったり！たんぱく質がとれるおすすめレシピ>

出典：HPSC HP（アスリートのわいわいレシピ）

### ★大豆入りドライカレー（主食・主菜）★



[材料（1食分）]

・合ひき肉 50g  
・大豆（水煮） 50g  
・玉ねぎ 1/3個

・人参	1/10本
・ピーマン	1/2個
・にんにく	1/2かけ
・しょうが	5g
・油	小さじ1
・水	1/4カップ
・カレールウ	1食(20g)
・ウスタークリームソース	小さじ1
・トマトケチャップ	大さじ1
・ゆで卵	1/2個
・パセリ（乾）	好みで

### [作り方]

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにくはみじん切りにする。  
ゆで卵は粗いみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを弱火で炒め、香りが出てきたらほかの野菜を加え、しんなりするまで炒める。続いてひき肉と大豆を加え、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ③水、ケチャップ、ウスタークリームソース、カレールウを加え、焦げないように時々かき混ぜながら、水分が少なくなるまで約8~10分煮る。
- ④器にご飯を盛り付け③をかけ、ゆで卵をのせ、好みでパセリをちらす。

### ★豚肉の冷しゃぶサラダ（主菜・副菜）★



[材料（1食分）]	・トマト	1/4個	
・豚もも肉（薄切り）	100g	・アスパラガス（細）	2本
・レタス	1枚	・かいわれ大根	適宜
・きゅうり	1/10本	・ドレッシング	適宜

### [作り方]

- ①豚肉は熱湯でさっと茹で、冷水にとる。
- ②レタスは手で一口大にちぎり、きゅうりは薄切り、トマトはくし切りに、アスパラガスは根元のかたい部分をピーラーでむき、茹でて食べやすい長さに切る。
- ③野菜類と豚肉を皿に盛り付け、かいわれ大根をちらし、ドレッシングをかける。