



足りてますか？タンパク質



当院では糖尿病や脂肪肝の治療に糖質制限をおすすめしています。その際に重要なのが、「タンパク質をしっかり摂ること」です。糖質制限をしていなくても、タンパク質を意識してしっかり摂ることで、健康上いろいろな利点があります。

タンパク質の役割

人体は水分を除けばタンパク質と脂肪が半々でできています。タンパク質は筋肉や骨などの運動器、内臓全般、皮膚や爪や髪の毛、酵素や神経伝達物質など、体のあらゆるところの構成物であり、生命活動に必要な体内での化学変化をコントロールするものでもあります。

足りないときに起こること

人体は常に新陳代謝し、3ヶ月程度でほとんど入れ替わるとされています。食事から新しいタンパク質が入ってこない、体は古い細胞などを壊して、その中の古いタンパク質を再利用して体を作り変えます。廃材を利用して家を建て替えるような状態になります。また、重要度の低い髪の毛や爪などはタンパク質が少ないと細くなったりもろくなったりします。酵素や神経伝達物質を作るのがとどこおると、代謝や思考まで衰えていきます。簡単に言うと外観も中身も老け込んだような状態になりやすいということです。

どのくらい摂ったらいい？

体重1kgあたり、タンパク質として1g～1.5gが目安です。卵1個あたり8g、お肉100gあたり15gくらいのタンパク質が含まれていますので、50gのタンパク質を摂るには卵だと7個、お肉だと350gくらい必要になります。

プロテインは最高のサプリメント

理想的な量のタンパク質を食事だけで摂るのは難しいですし、もともとあまりタンパク質を摂っていない方は消化酵素が少なくなっているので急には卵や肉を食べられないことが多いです。そこで活用したいのがプロテイン。運動する人のためのものと思われがちですが、低糖質・コレステロール0で手軽にタンパク質が摂れます。プロテインと食事でタンパク質をしっかり摂って元気に若々しく過ごしましょう。プロテインはドラッグストアで売っています。他のお高いサプリメントよりきっと効果を実感していただけたと思います。

クリニックからのお知らせ

- ・肺炎球菌ワクチンの案内が福岡市から届いている方は、3月31日までが接種の期限ですのでお早めにお申し出ください。
- ・土曜日受診の患者さんが多くなっています。特に朝一番の9時台はお待たせする場合があります。平日受診のほうがお待たせする時間が短くなりますのでよろしくお願ひします。
- ・会社で健康診断を受ける機会のない国民健康保険の方はぜひ「よかドック」を受けてください。500円で健診が受けられます。
- ・福岡市在住の30代の方は「よかドック30」をどうぞ。500円で健診が受けられます。

院長からもうひとつ

残念ながらプロテインには美味しいものと美味しくないものがあります。美味しいプロテインは高い傾向があります。割と安くて美味しいプロテインは通販で買えますので院長までお尋ねください。実際に試してみてもよかったものをご紹介します。

院長



つかもと内科

TEL:092-832-5901

<https://tsukamotoclinic.com>

ホームページもぜひご覧ください！

