



旬なトピックを提供！日比谷診療所だより緊急版

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**お知らせしたい事・話題のトピック**などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。今回は、歯科衛生士の投稿です。

テレワークの皆様へ *Let's have a short break!* ⑤ ～免疫力をアップする為に①：タンパク質を深掘～

はじめに、国内外の感染症で亡くなられた方、衷心よりご冥福をお祈りします。また、現在、罹患されている方の病状回復、および被害の鎮静化を祈念します。加えて、最前線に対応に当たられている医療従事者へ、誠に感謝します。

テレワークされている読者の皆様、本日もマンスリーの日比谷診療所だよりを特別版（Extra）としてお送りします。少しでも息抜きになれば幸いです。

New Normal に向けて免疫力をアップしましょう

皆様、新型コロナ感染症対策で、手洗い・咳エチケット・3つの密（密閉・密集・密接）の回避等は、既に励行されていますね。しかし、新型コロナの終息には、長い時間が掛かるといわれており、一旦、獲得された抗体も確実なのでしょうか。第2波到来の懸念もあります。もう以前の生活には戻れない、海外ではNew Normalともいわれていますが、新しい日常・生活様式に備えて、これを機に日頃の自己管理を見直し、徹底することが重要ではないでしょうか。今回と次回の2回に分けて、免疫力をアップするヒントをお伝えします。

健康管理の要は、何といたっても食事ですね。特にテレワーク時は、以下のリスクが考えられます。

- あまり動かないのでお腹が空かない
- 1日3食、決まった時間に食事をしない
- だらだらと飲食をしてしまう（間食が増える）
- パン類やインスタント食品ですましがち

テレワークによる運動不足、および基礎代謝の低下は、免疫力低下に繋がります。体重増加のリスクも高くなるので、ダイエットに支障を来すテレワークは注意が必要です。体重や体格の変化は、食事によるエネルギー摂取量と、運動や基礎代謝などによるエネルギー消費量のバランスが大きく関わっています。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回れば、体重増加で肥満に繋がり、その逆の場合、体重が減少して痩せに繋がります。エネルギー消費量の大部分を占める基礎代謝には、筋肉が重要な役割を果たしています。その筋肉の基となるのが**タンパク質**です。日頃より、タンパク質摂取不足にならないための食事を意識しましょう。

1. タンパク質を摂ろう^{1,2)}

免疫の主体は、免疫グロブリンやリンパ球に代表されているタンパク質です。タンパク質は、筋肉・皮膚・毛髪・内臓・骨・爪など、身体の構成材料となります。**良質なタンパク質を摂る**ことが、免疫力をアップする上でとても重要です。では、どれくらいの量を摂れば良いのでしょうか。厚生労働省が発表している日本人の食事摂取基準では、**18歳以上の男性は1日60g**、**18歳以上の女性は1日50g**のタンパク質摂取を推奨しています（注意：妊婦や成長期の子供は必要な摂取量が異なる）

これは、ある日の30代女性の食事例です。

<朝食>

食パン1枚（タンパク質5.6 g）＋野菜サラダ150 g（タンパク質1.5 g）＋100%オレンジジュース200ml（タンパク質1.6 g）＝**8.7g**

<昼食>

山菜そば1杯（タンパク質12 g）＋ウーロン茶200ml（タンパク質0g）＝**12g**

<夕食>

トマトリゾット1皿（タンパク質9.8 g）＋大根サラダ120g（タンパク質1.6 g）＋ブラックコーヒー200ml（タンパク質0.4 g）＝**11.8g**

ダイエットを意識した食事内容と思われそうですが、1日のタンパク質摂取推奨量**50g**に対して、合計**32.5g**しか摂取できていません。総摂取カロリーが低く、かつタンパク質

摂取量も少なくなると、筋肉量が減少するばかりで健康的に痩せられず、リバウンドする可能性もあります。

2. タンパク質摂取基準を達成する為の目安

タンパク質を多く含んでいる食品は数多くあります。以下、代表的なものです。

- 鶏肉・豚肉・牛肉などの肉類
- マグロ・カツオ・イカなどの魚介類
- 卵
- 豆腐・納豆などの大豆製品
- 牛乳・ヨーグルトなどの乳製品

ここで、注意したいのは、肉を100g＝タンパク質100gではないということです。参考までに1日50～60gのタンパク質を摂る為の目安を表に示しました。

食品 100g あたりのタンパク質量³⁾

食品	タンパク質量 (g)
米 (精白米)	6.1
豚 (大型豚種) ばら (脂身付・生)	14.2
牛 (和牛肉) ひれ (赤肉・生)	19.1
にわとり (成鶏肉) もも (皮付き・生)	17.3
鮎 (養殖・焼き)	22.6
まぐろ (缶詰・油漬け・フレーク・ライト)	17.7
キャベツ (結球葉・生)	1.3
大根 (根・皮むき・ゆで)	0.5
じゃがいも (塊茎・蒸し)	1.5
大豆 (全粒・国産・乾)	35.3
りんご (生)	0.2
鶏卵類 (全卵・生)	12.3
普通牛乳	3.3
ヨーグルト (全脂無糖)	3.6
無塩バター	0.5
コーヒー (抽出後)	0.2

3. 食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン⁴⁾

表だけでは、換算は難しいと思われるので、目安になる情報をお伝えします。それは、食品表示法に基づく栄養成分の表示です。

以下、ポイントです。

- 一般用加工食品と一般用の添加物は、栄養成分表示が義務付けられている
- 栄養成分表示が任意である生鮮食品や業務用加工食品においても、表示する場合は食品表示基準に従う必要がある

これに基づき、健康で栄養バランスがとれた食生活を営むことの重要性を消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する契機となる効果が期待されています。

是非、スーパー・コンビニ等で、製品を手にしてみてください。タンパク質の配合量がどれくらい分かります。

4. タンパク質を深堀：アミノ酸スコアについて⁵⁾

良質なタンパク質の摂取が重要であると前述しました。タンパク質の質を評価する1つに**アミノ酸スコア**というものがあります。これは、食べ物に含まれる**タンパク質の量と必須アミノ酸がバランス良く含まれているかの指標で、必須アミノ酸の数値が100に達しているものが良質のタンパク質である**そうです。必須アミノ酸とは、約20種類あるアミノ酸のうち、体内で作り出す事の出来ない**9種類のアミノ酸**（イソロイシン・ロイシン・リジン・メチオニン・フェニルアラニン・スレオニン・トリプトファン・バリン・ヒスチジン）をいいます。昔、学校で習いましたね。それぞれに、身体を作る働きがあり、1つでも不足してしまうと、健康な身体を維持する事が出来なくなります。

<参考>代表的な食品のアミノ酸スコア

- 牛肉・鶏肉・豚肉・馬肉：100
- アジ・鮭・カツオ・イワシ：100
- 卵・牛乳・ヨーグルト：100

旬なトピックを提供！日比谷診療所だより緊急版

- 精白米65・玄米68・食パン44・胡麻5

タンパク質の摂取は、健康な身体づくりに重要であるといいましたが、一方で過剰摂取の害もあります。過剰摂取分は、カロリーオーバーとなり脂質として蓄えられてしまいます。また、調理方法にもよりますが塩分も高めになります。バランスの取れた主食・主菜・副菜から摂取しましょう。低カロリー高タンパク質である、プロテイン等を取り入れるのもおすすめです。

今回は、管理栄養士のようなお話になってしまいましたが、免疫力をアップするのも、他にビタミン類があります。私の友人に日本抗加齢医学会の認定歯科衛生士がいます。日頃からビタミンC・Dを摂取していると、免疫力がアップし新型コロナ感染症予防ができるとの情報を入手しました。次回は、Part2として、サプリメント関連をお伝えする予定です。

New Normalに向けてStay Safe♪



***参考文献（いずれも5月22日アクセス）**

1. 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の策定ポイントについて（厚生労働省健康局健康課栄養指導室）
<https://search.e-gov.go.jp/servlet/PcmFileDownload?seqNo=0000191494>
2. 日本人に必要なたんぱく質はどれくらい？（明治HPより）
<https://www.meiji.co.jp/milk-protein/healthy-life/article-3.html>
3. 表：食品の100gあたりのタンパク質量
タンパク質の摂りすぎは危険！？過剰摂取による影響とは（グリコHPより）より引用改変
<https://cp.glico.jp/powerpro/protein/entry04/>
4. <事業者向け>食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン（2018年5月消費者庁食品表示企画課）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_act_180518_0001.pdf
5. アミノ酸スコアとは？計算方法、主な食品のアミノ酸スコア例を紹介（森永HPより）
<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail/?id=6&category=muscle>