

たんぱく質をとって長生きを!

たんぱく質は5大栄養素の一つで、身体を作る筋肉、内臓、皮膚、血液などの主要な構成成分です。たんぱく質は「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」に分かれ、様々な食品に含まれています。今回、たんぱく質の総摂取量、植物性・動物性たんぱく質の摂取量と健康との関連を調べた研究を紹介します。



●たんぱく質は長生きに重要! 「植物性たんぱく質」に注目!

今回の研究からたんぱく質を多く摂取している人の死亡率が低いことがわかりました。注目なのが「植物性たんぱく質」で、植物性たんぱく質は心血管系の死亡率を下げ、1日当たりの植物性たんぱく質由来のエネルギー量が3%増えると、全死亡リスクを5%低下させるとのことでした。

動物性たんぱく質	植物性たんぱく質
<ul style="list-style-type: none"> ・肉類(牛肉、鶏肉、豚肉) ・魚介類 ・卵 ・乳製品(牛乳、チーズなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆類(大豆、枝豆、豆腐、納豆など) ・ナッツ(アーモンド、カシューナッツなど) ・穀類(とうもろこし、そばなど) ・野菜(アスパラガス、ブロッコリーなど)



●「動物性」→「植物性」への一部置き換えが吉!

肉などの「動物性たんぱく質」は良質なタンパク源ですが、食べ過ぎるとカロリーオーバーやコレステロールが増える恐れがあります。

一方、豆類など「植物性たんぱく質」には食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。「動物性」の一部を「植物性」に置き換えが長寿に関連しているのではと今回の論文では紹介されています。

●いろいろなものからしっかりと!

厚生労働省によるとたんぱく質の1日あたりの推奨摂取量を男性は60g、女性は50gとしています。

歳を取ってから量が食べられないという方でも、今回紹介した植物性たんぱく質を含む食品は補食や副菜として食べられるものが多く、取り入れやすいかと思えます。

また、最近は薬局などでたんぱく質を多く含む補助食品も増えているので、上手に活用してみたいかがでしょうか。

食品名(量)	たんぱく質
鳥もも(250g)	21.3g
牛肉(200g)	19.3g
生卵(1個)	16.5g
納豆(1個)	16.6g
木綿豆腐(1丁)	7.0g
ブロッコリー(1個)	3.5g(茹)

参考文献: Sina Naghshii et al. Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies BMJ2020;370:m2412

発行元: 株式会社スイッチオンサービス 編集者: 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

