

筋肉を育てるのに必要なエネルギーとタンパク質量は？

～管理栄養士便り (87)～

本年の4月から運用される「日本人の食事摂取基準(2015年版)」(厚生労働省)では、適正なBMIは健康の保持、増進、生活習慣病を予防するために重要とされ、体重の変化はエネルギー摂取量の指標として示されています。

計算式

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

表

目標とするBMIの範囲

(18歳以上、男女共通)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

例えば、30歳台、体重55kg

身長160cm(1.6m)の人の場合

$$55 \div (1.6 \times 1.6) \approx 21.5$$

BMIは21.5となり、適正と

考えられます。

BMIが適正範囲をオーバーした場合は、摂取エネルギーよりも消費エネルギーを増やして体重を減らします。食生活の見直しや生活の中で活動量を増やしたり、運動をしたりしましょう。

BMIが適正範囲より低い場合は、たんぱく質を中心にエネルギーを増やして体重増加を心がけます。

◆たんぱく質量はどの位必要？

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」が示すたんぱく質の目標量は、1日のエネルギー量の13～20%です。

例えば、1600kcalを摂取する人の場合、1日に必要なたんぱく質は52～80gとなります。(例えば、ご飯3杯、魚一切れ、肉100g、卵1個、納豆1パック、牛乳200ccで65gのたんぱく質がとれます。)

又、日本糖尿病学会では、標準体重(BMIが22の時の体重)1kgあたり1.0～1.2gが妥当であるとしています。高齢者においては、食事量や活動量の減少による虚弱(フレイル)の予防を考慮して体重1kgあたり1.2以上のたんぱく質が必要ともいわれています。

◆たんぱく質はどんな食品からとる？

たんぱく質は、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などからバランスよくとることが大切です。

又、筋たんぱく質の合成を促す必須アミノ酸を多く含む素材を(下記)を選ぶと効率的。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事ですることがあります。

肉



鶏ささみ、鶏胸肉、豚赤身肉
牛もも肉、レバー

魚



マグロ赤身、カツオ、タイ
サケ、アジ、サバ

大豆・大豆製品



大豆、豆腐、納豆、油揚げ

乳・乳製品



牛乳、ヨーグルト、チーズ

◆筋肉が守るものは？

①命 大きなけがや重い病気になった時、筋肉を分解してエネルギーを生み出し、免疫細胞を活性化させます。

②骨折 筋肉の多い人は足腰がしっかりしているので転倒のリスクが低く、骨粗鬆症にもなり難くします。

③寝たきり 筋肉の減少でサルコペニア{管理栄養士便り(84)参照}や、ロコモティブシンドローム(バランス、筋力低下、骨や関節の疾患によって運動器の障害を起こすこと)につながり、寝たきりの原因になります。

④糖尿病 糖代謝を行う筋肉が多いとインスリンが十分に効果を発揮するので、糖尿病になり難くなります。

筋肉は20～30歳代をピークにだんだん衰えます。貯筋(筋肉を貯めること)を心がけましょう！！

参考文献・栄養と料理4月号

岩沢クリニック