

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『プロテイン(PROTEIN)』  
アスリートは多めに摂取！

明比 一馬

### 【プロテインとは？】

たんぱく質とは、炭水化物や脂質と同じく三大栄養素と呼ばれる栄養素のひとつ。主に、体の成長、維持、代謝を促進させる触媒、そして、体の細胞の一つ一つを修復する栄養素として使われます。また、たんぱく質は、体の免疫力やホルモンの向上にも働き、感染症などの病気と戦うためのエネルギーを供給します。たんぱく質は、炭水化物や脂質とは違い、体を動かすためのエネルギーとしては主には使われません。

たんぱく質を構成しているのは、アミノ酸と呼ばれる物質で、体内には約 20 のアミノ酸が活動していて、その中の約 8 種が必須アミノ酸と呼ばれる、体内でのみ合成されるアミノ酸があります。もし、この必須アミノ酸が十分に一日一日の食事に含まれていない場合、アミノ酸としての役割である、体の成長や維持、細胞の修復ができなくなります。

必須アミノ酸は、主に米や牛肉、乳製品などの動物性たんぱく質に多く含まれるため、普段からの食事でこれらを摂取することは、スポーツ選手のみならず、全ての人に必要とされます。

### 【たんぱく質のサプリメントは必要か？】

現在、様々なお店や雑誌で紹介されて、話題となっている様々な種類のサプリメント。もしかしたら、これをお読みになっている方でも、プロテインのサプリメントを服用している方がいるかもしれません。

プロテインサプリメントの服用は、その使用目的をはっきりとして使ってください。前項で挙げたとおり、たんぱく質は体を動かすためのエネルギーを供給するわけではない、ということ。さらに、たんぱく質からアミノ酸等に体内で分解される過程において、もしたんぱく質が過剰に摂取されてしまった場合、脂質と転換してしまい細胞から余計に水分を排出し、脱水症状や肝臓、腎臓などの障害を起こす原因となりかねません。また、プロテインサプリメントが骨粗しょう症を引き起こす可能性も出てきます。

### 【アスリートが筋肉をつける為には？】

まずは、自分がどれくらいのカロリーを一日に摂取し、

どれくらいの割合のプロテイン、炭水化物、そして脂質を摂取しているのかを知ることから始めるとよいでしょう。現代の食生活の変化により、日本人のみならず、アメリカ人等の諸欧米各国の人々も一日に必要なとされているたんぱく質の量の約 2 倍以上を摂取しているというデータがあるくらい、身近にたんぱく質を食事から取り入れる機会があります。よって、プロテインサプリメントが筋肉をつけるのに必ずしも必要とされるわけではありません。

自分の一日一日の食事を知り、自分に合った食事を探していきましょう。



### 【必要量】

USRDA(U.S. Recommended Dietary Allowance)によると、一般成人が一日に摂取しなければならないプロテインの量は、0.6-0.8g protein/kg body weight.

長距離選手などの持久力向けのアスリートには、1.2-1.8g protein/kg body weight.

バスケットや野球などのアスリートには、1.6-1.7g protein/ kg body weight.

### 【明比 数馬 (あけひ かずま)】

旭川出身。愛宕東小、愛宕中、龍谷高校を経て、高校卒業後に単身アメリカへ渡りネブラスカ州大学カーニャ校へ編入しアスレティックトレーニング学を専攻。現在その4年制のプログラムを終了。

JUST TRY  
もっとスポーツを推進する会

ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。  
事務局：旭川市東光3条2丁目1-23  
スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光

0166-33-3087