



血液中のタンパク質で身体に影響が？不足すると不調に？

最近では、タンパク質を摂取するためにプロテインを飲んでいる人が多くなっています。筋肉を作るイメージが強いタンパク質ですが、筋トレやスポーツをしない人にとっても、血液中のタンパク質量が不足すると体に様々なデメリットがあります。

タンパク質は3大栄養素のひとつであり、体をつくる栄養素と言われています。筋肉はもちろん、臓器や皮膚・髪の毛などの構成成分であり、人間が生きていく上では必須の栄養素です。さらに、血液中のタンパク質は体の中で分解と合成を繰り返し、約180日ですべての血液中のタンパク質が入れ替わると言われています。そのため、毎日タンパク質を摂取することが大切です。タンパク質は、厚生労働省で策定されている「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」で1日の推奨量が定められています。

まずは、血液中のタンパク質不足を引き起こさないために、体重1kgに対してたんぱく質1g摂ることが重要です。

栄養状態を示す指標「アルブミン」

血液中のタンパク質を総蛋白といい、その6割がタンパク質の一種であるアルブミンです。アルブミンは体の栄養状態を示す指標のひとつであるため、タンパク質をしっかり摂ることで良好な栄養状態を保つことができます。ただ、アルブミンは「長期の」栄養状態を示す指標であり、「現在」ではなく約3週間前の栄養状態を表していると言われていたため、注意が必要です。アルブミンには、「血液を正常に循環させる浸透圧維持」と、「ミネラルや酵素などを運搬する」という主に2つの働きがあります。アルブミンが不足すると、血液循環が悪くなって代謝が落ちたり、必要な栄養素が上手く全身に運搬できなくなったりするなど、栄養状態に影響が出る可能性が高くなります。

血液中のタンパク質が不足する原因

最近、置き換えダイエットや食事制限ダイエットが流行っていますが、過度な食事制限や食事バランスの偏りは血液中のタンパク質不足を招きます。また、食事が偏るとタンパク質だけでなく他の栄養素も不足しやすくなるため、せつかくタンパク質を意識して摂っていても、効果が出にくくなる可能性もあるため注意が必要です。筋肉量を増やすためにタンパク質を摂っていたとしても、糖質が不足すると代謝や筋肉量の低下につながるため、結果的に筋肉がつきにくくなります。血液中のタンパク質量だけでなく、他の栄養素とのバランスを意識することも大切です。

加齢によって胃の機能が低下すると、エネルギーやタンパク質を活用するために必要なビタミンやミネラルの吸収能力も落ちてしまいます。小腸も消化液の分泌力が低下して消化吸収が悪くなり、タンパク質の吸収量が落ちてしまうので、タンパク質不足につながりやすいです。タンパク質をしっかり摂れる食事をしていても、肝臓や腎臓が不調になると血液中のタンパク質の吸収がうまくできなくなります。

肝臓は代謝に関わる臓器と言われていて、肝臓で作られる胆汁は血液中のタンパク質を分解するために必要です。肝臓が不調になることで胆汁が分泌されにくくなり、血液中のタンパク質の吸収が低下してしまいます。また、腎臓はタンパク質を代謝する働きもあるため、腎臓が不調になることで血液中のタンパク質がそのまま尿に出てしまい、「低たんぱく血症」などの疾患の原因になります。

大豆たんぱく ソイプロテイン

ファスティング時に酵素と一緒に お飲みください



吸収の良い大豆プロテインをベースに、4種類の乳酸菌・ビフィズス菌、106種類の素材の植物発酵エキス、3種類の燃焼系成分を加えました。

栄養補給やトレーニング、腸活にもおすすめです。

