

①-2 表1の(糖質を多く含む)食品から摂っている蛋白質は多い

表1の(糖質を多く含む)食品にも、蛋白質は含まれています。表3の(蛋白質を多く含む)食品と比べると多くはありませんが、摂っている量が多いので、蛋白質の摂取量の中で無視できない量になります。

したがって、エネルギーを減らすときに、表1の食品が好きな人は、表3の食品をかなり減らしても所要量を確保できることがあります。そうすれば、表1の食品をあまり減らさないでエネルギーを減らすことができます。

蛋白質というと、肉や魚、大豆のことだとばかり思っていました。



栄養に興味がある人でも、穀物の蛋白質のことを考えずに、肉や魚の蛋白質だけで所要量を満たそうとするんじゃ。どうしてもエネルギーは増えることになる。



具体的に見ていく前に、「蛋白質を多く含む食品」と「蛋白質」という言葉は意味が異なる、ということを確認しておきましょう。

「蛋白質」は……………物質、または栄養素の名前

「蛋白質を多く含む食品」は…食品の分類の基準(この本では、表3、表4の食品)

のことです。ですから、

**「蛋白質を多く含む食品」に含まれる蛋白質と
「糖質を多く含む食品」に含まれる蛋白質の量
を合計したものが、蛋白質の摂取量**

- *5 穀物の蛋白質は質が低いのではないかと心配している人がいるかもしれません。しかし、蛋白質の所要量を設定するにあたっては、質が低い蛋白質摂取の割合が考慮され(相対的利用率)、必要量の個人差が見込まれています(個人間の変動係数)。穀物のアミノ酸スコアは比較的高く、しかも制限アミノ酸は蛋白質を多く含む食品によって補われることが多いので、穀物を多めに摂っても必須アミノ酸が不足することはまずありません。

になります。

よく、蛋白質の所要量は60 gだ、と聞いて、肉や魚（これは「蛋白質を多く含む食品」です）を60 g摂ればいいのだ、と誤って理解している人がいるので、付け加えておきます。

表1 の（糖質を多く含む）食品の蛋白質とエネルギー

ごはん（炊く前の米ではなく）50 gには、糖質が18 g、蛋白質が2 g含まれています。

蛋白質1 gのエネルギーは4 kcal、糖質1 gのエネルギーは4 kcalなので、

蛋白質のエネルギーは、 $4 \times 2 \dots 8 \text{ kcal}$

糖質のエネルギーは、 $+ 4 \times 18 \dots 72 \text{ kcal}$

合わせると、 $= 80 \text{ kcal}$

すなわち $\Rightarrow 1$ 単位になります。

50g	
蛋白質 2g	
糖質 18g	水分 30g

図 5-8 ごはん50g

このように、表1の食品1単位には、平均して2 gの蛋白質が含まれています。

表1の食品でエネルギーを減らすときには、同じ食事で、同じ食品を、同じ量摂っていることが多いので、一度重さを測れば、次の数字を使ってそのエネルギー（単位）が分かります。

- 米（炊く前の）：150 g (= 180ml、いわゆる1合) $\div 480 \text{ kcal} = 6$ 単位
- 食パン（6枚切り・1枚）：60 g（体積は300mlくらい） $\div 160 \text{ kcal} = 2$ 単位
- 乾めん（そうめん、スパゲティなど）、小麦粉：100 g $\div 400 \text{ kcal} = 5$ 単位

表3 の（蛋白質を多く含む）食品の蛋白質とエネルギー

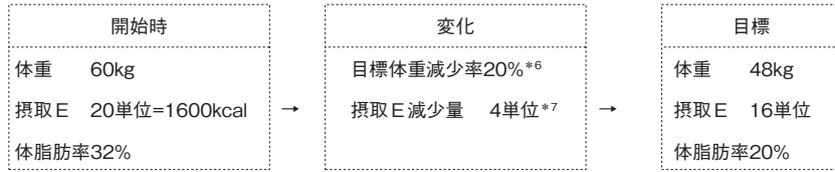
豚・もも肉50 gには、蛋白質が9 g、脂質が5 g含まれています。

蛋白質1 gのエネルギーは4 kcal、脂質1 gのエネルギーは9 kcalなので、

蛋白質のエネルギーは、 $4 \times 9 \dots 36 \text{ kcal}$

食事の型を変えても蛋白質の所要量は確保できる

具体的に、女性の例で、(表3)の食品をどれくらい減らしてもよいのか確認してみましょう。



[女性の例]

食事	(表1)	(表3)	その他	計	食事の型	
朝食		2	1	3	間食型	
昼食		3	2	1	6	軽食型
間食		1	1	2	間食型	
夕食		3	4	1	8	定食型
飲み物		1		1	休憩型	
合計	9	6	5	20		

図 5-11 (表3)の食品の減らし方(女性の例)

まず現在の蛋白質の摂取量は、

$$\begin{aligned} & \text{(表1)の食品から} && 2 \times 9 \dots 18 \text{ g} \\ & \text{(表3)の食品から} && + 9 \times 6 \dots 54 \text{ g} \\ \text{合わせると、} && = && 72 \text{ g} \end{aligned}$$

このように、蛋白質は、(表3)だけでなく、(表1)の食品からも多く摂っています。

一方、所要量は、目標体重1kg当たり1gですから、48gでよいことになります。



食事のエネルギー量のときは、大まかに見当を付けるだけでよかったのに(第3章)、蛋白質のときはこれだけ計算が必要なんじゃないか?



表1の(糖質を多く含む)食品が好きなのは、表3の(蛋白質を多く含む)食品の必要量が具体的に分かれば、安心して減らせるじゃろう。一度だけ確かめておこう。