

# 管理栄養士監修 たんぱくLife



たんぱくLifeでは、たんぱく質についての理解を深めていただくために、必要性や続けることの大切さなどをお伝えしていきます。



## Vol.2 プロテインを 続けることの大切さ

### プロテインってすぐ実感できるの？

体の中のたんぱく質の生まれ変わりの周期はご存知ですか？  
肌の正常のターンオーバーが約1ヶ月といわれているように、体の中のたんぱく質も分解と合成をくり返し、時間をかけて新しい細胞が古い細胞と入れ替わります。生まれ変わりの周期はたんぱく質の種類によって異なります。例えば、肝臓は約2週間、赤血球は約4ヶ月、筋肉は約6ヶ月かけてその半分が入れ替わります。部位によっては実感するのに時間がかかる場合もあるため、プロテインなどを毎日続けることが大切です。



約2週間



約1ヵ月



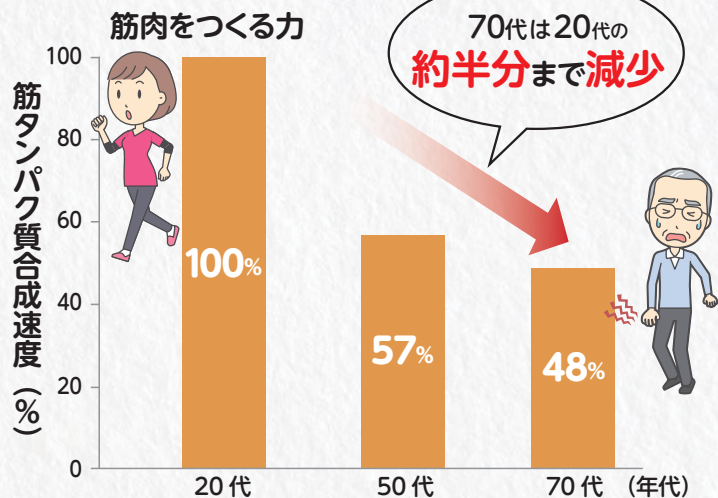
約4ヵ月



約6ヵ月

また、筋肉をつくる力は、20代をピークに徐々に衰え、70代になると約半分までにまで減少するといわれているため、効率よくたんぱく質を補給することが重要です。

年齢に負けない若々しいお肌や丈夫な体でいるために、プロテインを上手に活用しましょう。



出典：Am.j.Physiol.1.273(Endocrinol.Metab.36):E790-E800,1997

たんぱく質を賢く補給したい。プロテインを飲むおすすめのタイミングは？→

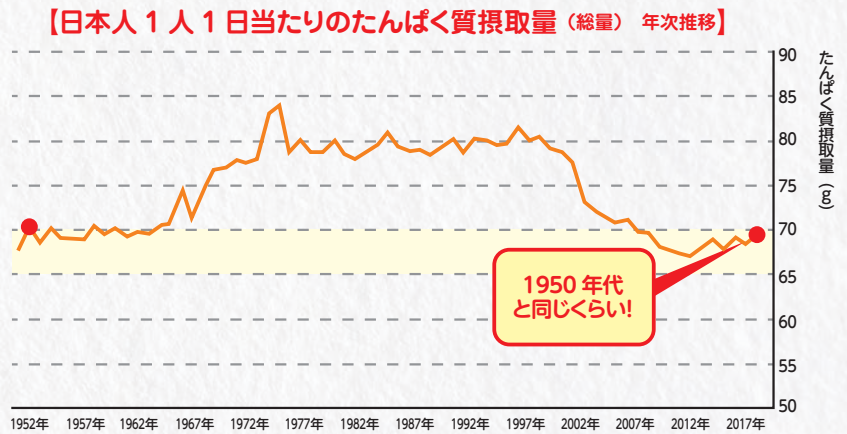


# 現在のたんぱく質摂取量は戦後と同じ…

近年、日本人のたんぱく質の摂取量は過度のダイエットや偏食傾向の影響で、激減しています。

1日あたりのたんぱく質摂取量でみると、戦後（1950年）と同水準まで落ち込んでいます。

※出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」



## プロテインを飲むおすすめのタイミングは？

### 忙しい朝に

就寝中に筋肉の修復や疲労の回復が行われるため、たんぱく質が消費されます。朝食は体を作るのではなく、体を動かすエネルギーを補給する役割があります。忙しい朝でも手軽に摂取できるプロテインで効率的にエネルギー補給をしましょう。



### 就寝前に

就寝前のプロテインの摂取は、寝ている間に成長ホルモンが分泌し、体が栄養を取り込みやすい状態になります。成長ホルモンもタンパク質から作られているので、このタイミングで摂取するのが効果的です。実際には、就寝する30分～1時間前を目安としましょう。



### 運動後45分以内に

トレーニング後の30～45分間は、プロテイン摂取のゴールデンタイムといわれています。この時間帯は体が傷ついた筋組織を修復や増強するべく栄養素を必要として、吸収が高まるとされています。

まとめ

プロテインは、まず続けることが大切。さらに飲むタイミングも意識すると効果的に摂取できます。次回は「たんぱく質と運動」についてです。お楽しみに♪



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活

わかさプロアドバイザーへのご相談はこちらから！

通話料  
無料

0120-132-110

受付時間 9:00～18:00 (日祝除く)