

# ほけんだより

2025年5月号

## タンパク質、足りていますか？

新緑が目眩しい季節となりました。新しい生活が始まってから早くも一ヶ月。そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。タンパク質は私たちの身体機能を左右する重要な栄養素として注目を集めています。私たちのからだは、私たちが食べたものからできていますが、私たちの「心」も食べたものの影響を受けていることが近年の研究で明らかになってきました。ストレスを感じやすい時期だからこそ、タンパク質を摂って、心もからだも元気に過ごしませんか？



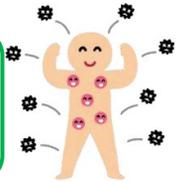
### ➤タンパク質は身体の中でどんな働きをするの？

#### からだの構造に関わる

食事 ⇒ アミノ酸 ⇒ 内臓・筋肉  
から摂る ⇒ 分解 ⇒ 骨格・髪の毛等  
構造に関わる

#### 機能の調節に関わる

- ・酵素やホルモンとして代謝を調整
- ・身体機能に必要な物質を運搬
- ・抗体として免疫機能を維持



髪の毛や爪が伸びるのは、これらが毎日新しく作られているからであり、タンパク質は一定量が常に排出されています。また、タンパク質は皮下脂肪や内臓脂肪のように、身体の中に十分な量を貯めておくことができません。だからこそ、食事で十分な量のタンパク質を毎日摂り続ける必要があります。

### ➤「脳」もタンパク質がないと十分に機能できません

脳の神経細胞も、神経細胞と神経細胞の間を行き来する情報伝達物質も、タンパク質が構造に関わっています。幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」は必須アミノ酸であるトリプトファンから生合成され、セロトニンの分泌量が低下すると気持ちが不安定になり、うつ病を招く可能性が示唆されています。また、睡眠に深く関わる「メラトニン」もトリプトファンから生合成され、タンパク質摂取量が不足すると睡眠の質にも影響を与えると考えられています。

### ➤今日からできる！タンパク質のちょい足し

タンパク質＝お肉・お魚というイメージをお持ちの方がいるかもしれませんが、乳製品や大豆もタンパク質です！忙しい毎日でも手軽にできるタンパク質のちょい足しメニューをご紹介します。

いつもの食事に  
プラス1品



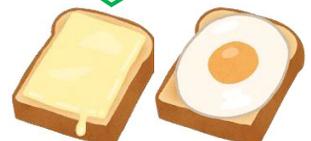
納豆・チーズ・ヨーグルトなど

飲み物で  
手軽に



コーヒーをカフェラテやソイラテに変更

トッピングで  
アレンジ



チーズや目玉焼きをトッピング

