

## 「日本人の食事摂取基準2015」を読み解く③ たんぱく質



たんぱく質は、アミノ酸が結合してできた化合物で、ヒトの体の重要な構成成分の一つです。体内に入ると消化されていったんアミノ酸に分解され、その後、骨や筋肉、血液などを構成するさまざまなたんぱく質に作り替えられます。

たんぱく質を構成するアミノ酸は20種。ヒトはそのうち、11種類を合成することができますが、それ以外は食事によって摂取しなければなりません。この9種類(ヒスチジン、インロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン、バリン)を不可欠アミノ酸(必須アミノ酸)といいます。

たんぱく質のはたらきはさまざまです。酵素やホルモンとして代謝を調節、ヘモグロビンやアルブミンなどは物質輸送に関与、γ-グロブリンは抗体として生体防御にはたらいています。たんぱく質を構成しているアミノ酸は、たんぱく質合成の素材であるだけでなく、神経伝達物質やビタミン、その他の重要な生理活性物質の前駆体ともなっています。さらに一部はエネルギーとしても利用されます。

たんぱく質が不足すると、カシオコアと呼ばれる栄養不良になり、無気力、食欲不振、むくみ、肝臓肥大などの症状が現れます。

調査によると、たんぱく質の過剰摂取は、糖尿病や心血管疾患の発症リスク増加につながる可能性があります。さらにたんぱく質の総エネルギー摂取量に占める割合(%エネルギー)が20を超えた場合、糖尿病発症リスク、心血管疾患、がん発症率の増加、骨量の減少、BMIの増加などが挙げられています。

「日本人の食事摂取基準2015」は、その策定目的に、「生活習慣病の発症予防」とともに「重症化予防」を加えたことがポイントです。そこで、たんぱく質においても摂取の目標量が示されました。

2010年版	2015年版
-	13~20 (16.5)

目標量は、総エネルギー摂取量の13~20%、中央値16.5%とされています。

### Event Information

デザイナーフーズ・セミナー 7月

#### 毎食発酵食品

みそ、しょうゆ、納豆、醸造酢、塩麴、ぬか漬け、ヨーグルト...など。発酵食品について、そのはたらきと1日3食、毎回何かしら摂るためのポイントをお話します。

#### ベジマルシェ東京セミナー〈食べ方をデザインする〉

- ◆日時:7月21日(火) 14:00~16:30(受付開始13:30)
- ◆会場:ピオクラスタイル キッキングスクール 東京・青山 渋谷区神宮前5-53-67 コスモス青山ガーデンフロア(B2F) <http://biokura.co.jp/access/index.html>
- ◆講師:丹羽真清、市野真理子、谷口かおる ◆参加費:5,000円
- ◆電話:052-745-3255 E-mail:info@vege-marche.jp

#### 名古屋本社〈生命食セミナー〉

- ◆日時:7月18日(土) 15:00~(受付開始14:30)
- ◆会場:デザイナーフーズ株式会社 ◆参加費:5,000円
- ◆電話:052-745-3255 E-mail:office@designerfoods.net
- 第1部 15:00~ 研究員によるプレゼンテーション・交流会
- 第2部 16:00~ セミナー 講師 丹羽真清

※ベジマルシェ東京セミナー、名古屋本社セミナーとも、電話またはメールでお申し込みください。定員に達しだい、締め切らせていただきます。

#### 8月以降のセミナースケジュール

ベジマルシェ東京セミナー	8月12日(水)	9月18日(金)
生命食セミナー(名古屋本社)	8月18日(火)	9月26日(土)

### Vege Marché Recommend

#### 食べて知る[野菜の学校2015]

#### 8月1日(土)は佐賀の伝統野菜

「日本の伝統野菜・地方野菜」の8月のテーマは佐賀です。主役は1個400~500gもある「桐岡なす」。このほか、伝統野菜の「あおしまうり」、特産の「特大しょうが」、「ジャンボにんにく」などが登場。

講師は、佐賀県生産振興部園芸課野菜担当 松村美由紀さん。食べくらべは「桐岡なす」と他産地のなす。試食は地域の食べ方や、スタッフオリジナルレシピのメニュー。ぜひご参加ください。



桐岡なす

#### 【講座 日本の伝統野菜・地方野菜】

地域の専門家の講演と食べくらべ、試食で構成。各地に残る稀少な野菜に出会い、日本の食材の多様性、野菜の面白さを実感できます。

開催日	地方	テーマ野菜(予定)
2015年 8月1日	佐賀	桐岡なす
9月5日	鳥取	三宝甘長とうがらし
10月3日	山梨	やはたいも
11月7日	高知	田村かぶ/弘岡かぶ
12月5日	島根	出雲おろち大根
2016年 1月9日	香川	金時人参
2月6日	三重	三重なばな
3月5日		修了式と特別講座

◆主催:NPO法人 野菜と文化のフォーラム

- ホームページ:<http://www.yasaitobunka.or.jp/>
- ◆会場:東京都青果物商業協同組合ビル8階会議室(秋葉原駅徒歩2分)
- ◆受講料:半期(5回):23,000円 単発(1回):5,000円
- ◆お問合せ:03-5315-4977 (株)ワーズワークス内 [野菜の学校]事務局