

たんぱく質の力：質が重要！

たんぱく質は様々な動物性・植物性の食べ物に自然に含まれています。でもすべてのたんぱく質の組成が同じではないことはご存知でしたか？

- 良質なたんぱく質とは、体が正常に機能するために必要なすべての必須アミノ酸を供給するたんぱく質のことです。すべてのたんぱく質が同等に必須アミノ酸の供給源となるわけではないため、各食品に含まれるたんぱく質の質もそれぞれ異なります。
- 牛乳に自然に含まれる良質なたんぱく質であるホエイたんぱく質は、比較的抑えられたカロリーとしてなお優れた必須アミノ酸供給源のうちの一つです。
- 一部の専門家は、体重管理、アクティブなライフスタイル、そして健康的な老いをサポートする¹⁻⁴、高たんぱくな食習慣を作るために、一食につき20～30グラムの良質なたんぱく質を食べることを推奨しています。研究によれば、一食あたり2～3グラムのロイシンを含む10～15グラムの必須アミノ酸は、筋肉の再構築を促すことが分かっています。

アメリカでは酪農家が持続性のある酪農経営に基づき、生乳生産量を効率的に増加させています。その結果、アメリカのホエイの生産量・輸出量は世界一となっています。

25グラムのたんぱく質を摂取するには各食品がどの程度必要か考えてみてください[†]



* USDA 経済、統計、市場情報システム（2017年4月）からの米国の生産データ。EC 統計局、農業・農村開発、乳製品年間生産量（2017年1月）からの欧州の生産データ。米国国勢調査局貿易データ（2016年）からの米国の輸出データ。世界貿易統計データベース[®]（2017年9月）から取得したグローバル輸出データ。

[†] ~25グラムのたんぱく質を摂取するために必要な食品の量は専ら例示を目的として示したものですが。個々人の目標に沿った食事計画の作成サポートについては、登録栄養士にご相談ください。

¹ Leidy HJ 他。体重削減と維持におけるたんぱく質の役割。米臨床栄養学会誌、2015年；101（補遺）：1320S-9S。

² Thomas DT 他。栄養・食事のアカデミー、カナダ栄養士会、米国スポーツ医学会の見解：栄養学と運動能力について。栄養・食事のアカデミー機関誌。2016年；116（3）：501-28。

³ Bauer J 他。高齢者における食事での最適なたんぱく質摂取のための根拠に基づく提言：PROTAGAGE研究会からのポジション・ペーパー。米国医療ディレクター協会誌。2013年；14（8）：542-59。

⁴ Paddon-Jones D 他。たんぱく質と健康的な老化。米臨床栄養学会誌、2015年；101（補遺）：1339S-45S。

⁵ ホエイたんぱく質分離物栄養学パネル。http://www.gnc.com/whey-protein/GNCProPerformance100WheyIsolate.html から入手可能。

⁶ USDA 標準参照栄養データベース、リリース28。2016年。https://ndb.nal.usda.gov/ndb/から入手可能。

米国の乳製品業界や乳製品業者、米国乳製品を網羅したポートフォリオ、乳製品の栄養成分表、イノベーションのためのヒントに関する詳しい情報については、www.ThinkUSAdairy.orgをご覧ください。