

食育通信

令和8年度5月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行

相模原市食育推進

マスコットキャラクター サガピー



栄養素について学ぼう！～たんぱく質～

令和8年度の食育通信では、1年間を通して様々な栄養素について紹介します。今回は、「たんぱく質」をテーマにお届けします。

たんぱく質のはたらき

たんぱく質は、私たちの体をつくる栄養素で、人間の体内水分に次いで多い成分です。筋肉、血液、内臓、髪の毛、皮膚、爪、酵素、ホルモンなど、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高めたり、神経の働きを助けたりします。また、エネルギー源としても利用されます。

たんぱく質が多く含まれる食べ物



魚介類、肉類、卵、大豆、乳製品など

良質なたんぱく質とは？

たんぱく質は、消化吸収のため細かく分解されると、アミノ酸になります。アミノ酸は20種類あり、そのうち体内で作られないものが9種類あります。この9種類を必須アミノ酸といいます。良質なたんぱく質とは、必須アミノ酸のバランスがよいたんぱく質のことで、肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵類や大豆・大豆製品などに含まれています。

不足するとどうなるの？

たんぱく質が不足すると、体の成長や発達に悪影響を及ぼしたり、病気やけがに対する免疫力が低下して治りにくくなったり、筋力・体力が低下したりします。また、精神的に不安定になることもあります。1日3食バランスのよい食事をとれていれば、たんぱく質が不足することはありません。

しかし、朝食を抜いたり、ダイエットで食事を極端に減らしたりしている人は注意が必要です。



とり過ぎるとどうなるの？

たんぱく質をとり過ぎると、たんぱく質の消化吸収に関わっている腎臓や肝臓に負担がかかり、腎臓や肝臓の機能低下を招きます。また、腎臓や肝臓の機能低下により、運動のパフォーマンスが低下したり、疲労の回復がしにくくなったりします。

とり過ぎたたんぱく質は、尿として体から排出されます。その際、カルシウムも一緒に排出されるためカルシウム不足になることもあります。



たんぱく質は体をつくるもとになるため、成長期に欠かせない栄養素です。ただし、たんぱく質の多い食品だけを食べることは体に悪影響を与える場合があります。

主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事をするように、心がけましょう。



出典・参考文献：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」「たよりなるね！食育ブック④基本の栄養素編」

次号は、「栄養素について学ぼう！～脂質～」についてお届けします。