

スポーツ栄養士監修 たんぱく質 その2

たんぱく質の必要量は運動の量や強さによって異なり、運動が激しいときや、運動時間が長いときに必要量が増加します。また、たんぱく質は体重によって必要量が決まります。

【たんぱく質必要量】

(例えばこんな人)

(体重1kg当りのたんぱく質摂取量)

一般人

0.8~1.0g/日

スポーツ愛好家 (週に4~5回・約45分ウォーキング)

0.9~1.1g/日

持久系のトレーニング (市民マラソンに参加など)

1.2~1.4g/日

筋力トレーニング (スクワットなど)

1.4~1.7g/日

100g中の食品に含まれるたんぱく質量は、肉や魚で20g前後(部位による)、卵は12.3g、

豆腐は5g前後です。ご飯は糖質が中心の食品ではありますが100g中2.5gのたんぱく質が含まれますので、200gのご飯には豆腐1/3~1/4丁と同じ量のたんぱく質が含まれることとなります。

【クイズ】 体重70kgの男性では、1日約65gのタンパク質が必要ですが、卵なら何個になるでしょう。(答えは裏面)

