



つなげる健康、つながる笑顔。

2025 Summer

夏号

VOL.

70

神戸ヤクルト通信

PROTEIN



エネルギー源となる

糖質や脂質などが不足すると、タンパク質が分解されてエネルギー源となります。

ANTIBODY



(抗体)

ENZYMES

(酵素)

ウイルスからからだを守る

細菌からからだを守る「抗体」や消化をコントロールする「酵素」もタンパク質からつくられます。



からだをつくる

筋肉をはじめ爪や髪の毛をつくります。

心を落ち着かせる

しあわせホルモンと呼ばれるセロトニンや、やる気を出すドーパミンなどのホルモンをつくります。

特集

筋肉だけじゃない！心とからだに大切！

現代人は不足しがち

タンパク質

タンパク質ってなに？

どんな働きをしているの？

近年、筋トレをする人だけでなく、プロテインを栄養補助食品として摂取する方が増えています。年齢・性別を超えてタンパク質に注目が集まるのはなぜでしょうか。

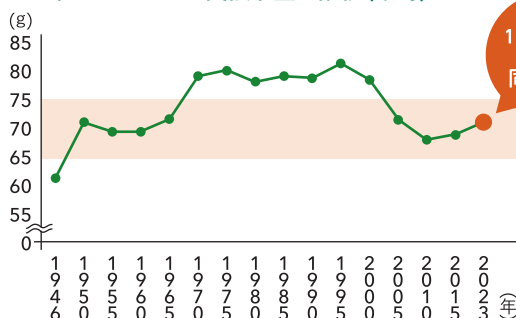
背景には、タンパク質が筋肉をつくるだけでなく、人のからだのすべての機能で重要な働きをしていることが認識されてきたことがあります。

タンパク質は筋肉や内臓、皮膚、髪の毛まで、あらゆる細胞の材料になるほか、からだを動かすエネルギー源としても活躍します。さらに、神経伝達物質や酵素、ホルモン、抗体として多くの役割を担っています。タンパク質が不足するとセロトニンが低下して、気持ち不安定になったり、

メラトニンが低下して睡眠不足や睡眠の質にも影響を及ぼすなど、心身面での不調の原因になり得るため、食事にプラスしてプロテインを摂る人も増えてきているのでしょう。

とはいえ食事から摂るのが理想的です。タンパク質には、肉や魚、卵、乳製品に多い動物性タンパク質と、大豆や穀物、ナッツ類に多い植物性タンパク質があり、動物性は必須アミノ酸をバランス良く含み、吸収率も高いですが、植物性は食物繊維が豊富で脂質が少ないといった異なる利点があります。現代の食生活ではいずれのタンパク質も不足しがち。バランス良く摂ることが大切です。

1日当たりのタンパク質摂取量の推移(平均)



出典：1946-2002年：国民栄養の現状、2003年以降：国民健康・栄養調査(厚生省/厚生労働省)

タンパク質摂取量が戦後レベルに逆戻り!?

タンパク質は積極的に摂るべきだと考えている人が多い中、実はなかなかタンパク質が摂れていないというデータも。現代を生きる私たちのタンパク質摂取量は、いま戦後間もない1950年代と同じ水準まで減少しているというのです。食料が手に入らなかった時代に比べて、モノがあふれ、豊かな食生活を送っているはずなのに、なぜこのような現象が起きているのでしょうか。

大きな要因は食生活の変化。戦後、急速に日本人の食生活が欧米化した際、肉や乳製品の摂取量が増えました。しかしその後、手軽に食べられるパンや麺類など炭水化物を主とする食事が増え、肉・魚・大豆をしっかり摂る機会が減少。脂質や糖質過多になりがちなお弁当やお惣菜に頼る機会が多いこと、またダイエット志向による栄養不足で必要なタンパク質が十分に摂取できなくなっています。

タンパク質が不足すると筋肉量の減少、体力の低下、免疫の低下などが引き起こされます。肌の乾燥や髪の毛のバサつき、思考力の低下、気分の落ち込みにつながることも。また、タンパク質不足は生活習慣病や認知症とも密接な関係があるといわれています。

タンパク質が不足すると...



【参考】食品のタンパク質含有量例

ごはん(150g)	3.8g
うどん(180g)	4.7g
さんま(100g)	18.1g
さば(100g)	20.6g
鶏もも肉(100g)	22.0g
牛もも肉(100g)	19.2g
ぶたばら肉(100g)	14.4g
牛乳コップ1杯(200g)	6.6g
卵1個(50g)	6.1g
木綿豆腐1/2丁(150g)	10.5g

文部科学省食品データベース参考

タンパク質はどのくらい摂ればいい?

厚生労働省によると、1日に最低必要なタンパク質は、18〜64歳の男性で65g/日、女性で50g/日(18〜64歳)。ただ同省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、身体活動レベル2※の50代の男性の健康維持・増進のためには91〜130g、女性68〜98gのタンパク質が必要だそう。足りていないかもしれない、という意識でタンパク質摂取を心がけましょう。

また、量だけでなく、質にも注目してみてください。近年、タンパク質の「質」をより正確に評価する新しい指標として注目されているのが

「DIAAS」(消化性必須アミノ酸スコア)です。タンパク質に含まれる各必須アミノ酸が小腸でどれだけ消化・吸収されるかを厳密に測定するもの。牛乳由来のタンパク質(牛乳、ヨーグルト、チーズ)などが高いスコアを示すほか、動物性タンパク質も優位で、卵、肉類、魚類が上位に上がるそう。

タンパク質は貯蔵することができないので、毎食、質量のバランスを考えながら摂取していきましょう。

※座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

海と生きる 温泉のまち。

澄み渡る日本海と、遠くまで広がる砂浜。美しい景色を望む新温泉町の浜坂地域は、昔なつかしい雰囲気が漂う港町です。近年はちよっと変わった温泉地としても注目されているんですよ。



夏は海水浴やキャンプが楽しめる浜坂県民サンビーチ。世界ジオパークに認定された山陰海岸国立公園の中にある海水浴場です。



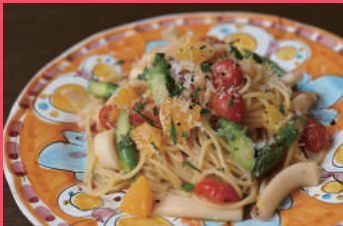
気軽に温泉を楽しみたい人はJR浜坂駅前の足湯へ。温泉施設「ユートピア浜坂」には温泉卵を作れる湯つばがありますよ。



あじわら小径

味原川沿いにのびる散歩道。古い洗い場や井戸の跡などが残され、当時の人たちの暮らしぶりが垣間見えます。

こんなお店見つけた！



平日ランチ(サラダ付き、税込み1,400円)

La Forchetta ラフォルケッタ

地中海に浮かぶシチリア島をイメージしたおしゃれな空間で、浜坂の食材を使ったピザやパスタが味わえます。新鮮な海の幸や地元野菜に、南イタリア料理に欠かせないオリーブや柑橘類などを合わせた、ここでしか食べられない一皿ばかり。ワインと一緒に但馬牛や松葉ガニのコース料理を楽しむのもおすすめ。

美方郡新温泉町
浜坂1081-1
11:30～14:00、
17:30～22:30
月曜休み



歴史が息づくレトロな町並み

兵庫と鳥取の県境にあり、雄大な海と山に囲まれた新温泉町。町の北部に位置する浜坂は、松葉ガニやホタルイカの水揚げ量が日本トップクラスの港町です。かつては北前船の風待ち港として栄え、日本海を渡って多くの商人や旅人が訪れました。町を流れる味原川沿いには商人が暮らした屋敷や古い石垣が今も残され、歴史情緒あふれるノスタルジックな風景が広がっています。

そんな浜坂は、全国有数の温泉地としても知られています。湧出量が豊富で、旅館や温泉施設だけでなく一般家庭にも配湯されているんです。家の蛇口をひねればいつでも温泉に入れるなんて、うらやましいですよ。

海水浴を楽しんだり、古い町並みを散策したり、温泉でのんびりくつろいだり。ゆったりとした時間が流れる浜坂で、思い思いのひとときを過ごしてみませんか。



ヤクルトセンターご紹介

今回は

六甲道センター

神戸市灘区弓木町4-1-150

今年の4月15日、六甲道センターは、神戸市灘区にあるJR六甲道駅から東へ徒歩5分の所に移転OPENしました！阪神・淡路大震災によって街が再整備され、新しい街並みが形成されたエリアで、駅周辺には商業施設や飲食店が多く、活気のある商店街「六甲本通商店街」もありますよ。

お味噌も私も熟成中♡

勤続25年目を迎える私。5年ほど前から新たに始めたのが、友達と協力して造る自家製のお味噌！♪ 2月に仕込みをして約6ヶ月待てば出来上がり。その年の気候によって味が微妙に変わってくるので、今年の出来はどうなのか楽しみです◎我が家では毎日作る味噌汁と一緒に相乗効果抜群のヤクルト400Wを飲んで今日も元気いっぱいです！



紹介してくれた人 小牧 ゆかり さん

Yakult Information

腸内環境を改善し、お通じを改善する機能があることが報告されている、乳酸菌 シロタ株400億個とガラクトオリゴ糖5.0gがダブルで含まれている機能性表示食品で、乳製品乳酸菌飲料です。



ヤクルト400W
80ml / 108円(税込)機能性表示食品
(機能性関与成分) 乳酸菌 シロタ株
(L.カゼイ YIT 9029) 400億個
ガラクトオリゴ糖 5.0g

難読地名クイズ

兵庫県丹波篠山市に「後川」と書く地名があります。その読み方は次のうちどれでしょう？

- ① うしろがわ
- ② しつかわ
- ③ のちかわ

川の名前ではありません。丹波篠山市の山間部に位置する地域を指す地名です。古い歴史があり、東大寺の荘園だった場所だそうです。「後(しつ)」という古語が関係しているといわれ、川の奥まった場所、源流に近い場所を示す「しり(尻)」が転訛したものだといわれています。

クイズ正解：②

季節の風物と日本の暮らし

「茅の輪くぐり」

6月から7月にかけて、神社に大きな茅で作られた輪を見かけたことはありませんか。これはもともと旧暦の6月30日に行われていた、「夏越の祓(はらえ)」という年中行事に行われる神事「茅の輪くぐり」のためのもの。茅を編んで作った大きな輪をくぐり、半年間の汚れを祓(はら)い、無病息災を祈願します。

この茅の輪をくぐるときは、「左、右、左」と8の字を描くように3回くぐってから神前へ進むのが一般的な作法です。

生田神社では、7月15日にこの「夏越の祓」が行われます。美しい境内に設置された茅の輪をくぐり、半年の穢(けが)れを清めるひときは、きつと心穏やかな時間となるでしょう。ぜひ、生田神社で日本の夏を感じてみませんか。

