

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.101

特集：プロテインの使い方

おすすめレシピ：手作りプロテイン



Smile

えがおの保険薬局

## トピックス プロテインの使い方



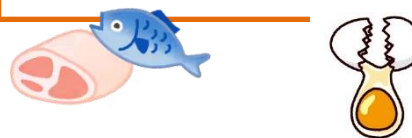
今や大人気のプロテインですが、皆さんはお使いになったことはありますか？体の中に取り込む食品だからこそお勧めされるアイテムを使うだけでなく適した種類・使い方・注意点等を一緒に学びましょう

### プロテインって何だろう？

プロテイン（Protein）は日本語に訳すとたんぱく質を意味します。たんぱく質は人間の体を構成する栄養成分です。筋肉や骨・爪・内臓血液などはたんぱく質をメインに作られています。たんぱく質は動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があります。

#### ◆動物性たんぱく質とは

肉類・魚介類など動物由来の食材に含まれるたんぱく質のこと  
卵や乳製品にも多く含まれる



#### ◆植物性たんぱく質とは

小麦・大豆・野菜などに含まれるたんぱく質のこと  
動物性たんぱく質に比べて体内の吸収率がやや劣る



#### プロテインを使用するメリットとは・・・

筋肥大(傷ついた筋肉が強く・大きく成長する事)をサポートします  
食事からとれる栄養成分でも回復はしますが、たんぱく質をプラスで補給すると効果的な筋肥大を促すことにつながります。

引用：スマートログ

### 3種類のプロテインの特性

プロテインは大きく分けて3つの種類があり、それぞれ主原料が異なります。

#### ① ホエイプロテイン

最もオーソドックスなプロテイン。ホエイは乳清と呼ばれる成分でヨーグルトやチーズといった固形の乳製品を作る時に分離される水溶液のことです。

【特性】

- 吸収スピードが速い
- 種類が豊富なため、自分好みのものが見つかりやすい
- 価格が比較的安い



#### ② ソイプロテイン

大豆(ソイ)から作られるプロテイン。大豆には植物質が豊富に含まれています。量と質に関してはコマンズが一番です。

【特性】

- 腹持ちが良く、満腹感を長い間維持できる
- 下痢になりにくい



#### ③ カゼインプロテイン

ホエイプロテインと同様に牛乳の成分から作られたプロテイン。カゼインとは牛乳に含まれるおおよそ80%のタンパク質を指します。ホエイプロテイン・ソイプロテインと比べると価格はやや高めです。

【特性】

- 吸収スピードがゆっくり→長時間のたんぱく質補給が可能

### プロテインの使い方・注意点



#### ★プロテインはどのタイミングで飲むと効果的？

運動やトレーニング後30分以内ならホエイプロテインを選んでみましょう。

トレーニング後30分は体内の栄養吸収率が高まるといわれています。

#### ★プロテインいろいろな飲み方

水で割る→吸収スピードがはやい

牛乳で割る→胃に負担がかかり、吸収スピードは遅くなる

柑橘系ジュースで割る→クエン酸が含まれるため疲労効果あり

#### ★注意点 過剰摂取によるデメリットがあります

エネルギー過剰摂取により脂肪蓄積

腸内環境悪化により便秘になりやすくなる



#### ★おすすめレシピ★市販のプロテインでもよいですが手作りもできます

##### ◆材料 1人分

- 無調整豆乳 200ml
- きな粉 大さじ2
- すりごま 小さじ2
- はちみつ お好みで  
(砂糖でも可)

※よく混ぜてお召し上がりください

※飲みにくい場合は無調整豆乳100ml + 水100mlに変更可能です



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 岡