



## 「 プロテイン 」について

最近、筋トレやダイエットの際に、「プロテイン」を利用される方が多いようです。プロテインとは何か、ご存じでしょうか？たんぱく質のことを英語で「プロテイン」と言い、ギリシャ語で 一番大切なものを意味する「proteios(プロテオス)」に由来するそうです。日本では、たんぱく質を摂取するためのサプリメントを指す言葉として使用されるケースが多いようです。

そのプロテインですが、食品から抽出されたたんぱく質を主成分としていて、カゼインプロテイン(牛乳由来のもの)、ホエイプロテイン(乳清由来のもの)、ソイプロテイン(大豆由来のもの)などがあります。

種類によって特性が違い、カゼインプロテインは水に溶けにくい性質があり、また体内での吸収も遅く 約 7~8時間かけてゆっくり吸収されるため、ダイエット中の方が空腹感を解消するのに使用されることが多いようです。

ホエイプロテインは、水に溶けやすい性質で吸収も早いため、トレーニング後の栄養補給に使用されたり、マラソンなどの持久力が必要なスポーツや格闘技など幅広い分野で、効率的に筋肉の回復を促すために使用されています。

ソイプロテインは、カゼインプロテインと同じく、消化吸収がゆっくりのため、満腹感が持続しやすい特性があります。大豆に含まれるイソフラボンの効果で皮膚や骨の強化、血流改善の効果も期待できます。

いろいろな効果を期待して使用される方も多いのですが、プロテインの摂りすぎで、健康を害する方も少なくないようです。

エネルギーは糖質と同じで、1g摂ると 4kcal あります。摂りすぎるとカロリーオーバーとなる可能性が高く、摂りすぎたんぱく質は脂肪となって体に蓄積され、太る原因となります。

また、過剰に摂りすぎたんぱく質は、分解されて窒素を造り出し、アンモニア、尿素へと変わって、最後は尿として体の外に排出されます。その際に働く肝臓と腎臓の負担が大きくなり、肝臓や腎臓の機能が低下することもあります。腎臓の機能は、悪くなってしまうと回復せず透析が必要となるケースもありますので、注意が必要です。

動物性たんぱく質を摂ると、体内のシュウ酸や尿中のカルシウムが増加します。そのため摂りすぎるとシュウ酸とカルシウムが結合して石のような塊となって排泄されにくくなり、尿路結石を造る原因となることもあります。

体に良いと思い使用されている方も多い「プロテイン」ですが、過剰に使用すると、様々な不調や病気の原因にもなりますので、摂りすぎには注意しましょう。