

今回は、たんぱく質が少ない人や
たんぱく質を摂らせたいなという人がいたら

どんなものがあるのかということをお伝えしていきたいと思います。

基本的に食べられる人に関して言えば
食べ物から取った方がいいです。

なぜかと言うと
食べ物から取った方が

過剰になりにくいので
肝臓とか腎臓の負担が減るからなんですね。

なので、食べ物で取るのであれば
定番なサラダチキンとか
卵とか納豆等があります。

特に卵はいいですね
たんぱく質以外にも

ビタミンDやB群、また必要なミネラルが
入っているので結構栄養価が高いですね。

その取り方が少しポイントがあって
半熟がいいですね、卵食べる時は。

なぜかと言うと
黄身に栄養素が詰まっていたりするんですが

その周りの白身が半透明の状態のままだと
小腸内で吸収ができないですね
もしくは、吸収しづらくなるんです
白身が黄身を守ってるみたいな感じで。

なので、なかなか吸収率が
悪くなってしまうのですけれども

少し熱処理を加えて
半熟ぐらいにすると

自身の防御力が落ちるので
栄養素が吸収しやすくなります。

なので、卵で摂るのであれば
半熟がいいです。

納豆に関しては
あまり摂りすぎない方がいいですね。

硫黄成分が高いので
摂り過ぎてしまうと
肝臓の負担になりやすいです。

お肉に関しては鳥のささみとかがいいです
なぜかと言うと

赤身肉はカルニチンが含まれていて
それが代謝されていくと

動脈硬化の原因になってしまって
そこから心筋梗塞や脳梗塞、心疾患の

発症のリスクが上がると
言われているので気を付けた方がいいです。

逆に食が細い高齢の方であれば
プロテインが良かったりします。

食が細くてとか、モタれてとかで

全然食べなくて

その代わりに
パンとか精製された糖質を

取るぐらいだったら
それを控えてもらってプロテインを
野菜と一緒に摂ってもらった方が良いです。

その中で最近、注目を浴びてるのが
HMBというのがあります。

必須アミノ酸、ロイシンの
代謝産物なんですけども

それがたんぱく質の合成を促進して
分解を抑制するっていう働きがあるので

特に、その作用で高齢者の筋力も上がっている
という研究やお話もあるので

やはり高齢者であれば
HMBというのが含まれている
サプリメントやプロテインが良いと思います。

実際に自分の患者さんにも
使ってもらっていて

長い間、頸椎脊柱管狭窄症で
下肢の筋力とか関節に機能障害があって

病的な問題もちょっとありますけど
ストックを使って、なんとか歩けるくらい
足を引きずっちゃうみたいな感じなんですけども

施術と当然関節の機能障害を
取るようなものとか、運動療法とか

それにHMBを含んだサプリメントを
飲んでもらっていて

今では、片手の杖一本でも歩けるよう
なってきました。

なので、高齢者ぐらいの方になれば
そういったサプリメントとかを摂ってあげるのが
摂取しやすくして良いと思います。

というところで
タンパク質の取り方なんです

基本的には食べられる人
食に問題がない人であれば
食物から取った方がいいです。

お肉で言えば赤身肉を避けて摂る
それ以外には納豆と卵で
卵に関しては半熟がおすすめです。

納豆は硫黄が多く
肝臓に負担がかかりやすいので気をつけてください。

高齢者や食が摂りづらい人に関しては
プロテインがいいです。

HMBが含まれているものがあるので
良ければ試してみてください。