

## ～免疫機能の維持に～ たんぱく質で丈夫な体づくりを!



私たちの体には、さまざまなリスクから体を守る仕組みの一つとして“免疫機能”があります。その免疫機能が正常に働くためには、たんぱく質が主成分である免疫細胞の働きを良くしておくことが大切です。今回は“たんぱく質”に注目して、丈夫な体づくりのポイントをご紹介します!

### たんぱく質の構成と種類

たんぱく質は、炭水化物、脂質とともにエネルギーを産生する三大栄養素のひとつです。全ての動物および植物の細胞を構成する主要な成分であり、次の3つの成分として存在する重要な栄養素です。



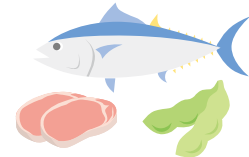
#### 体構成成分(構造たんぱく質)

筋肉、臓器、皮膚、髪の毛など、体を構成しているたんぱく質



#### 体調節機能成分(機能たんぱく質)

ホルモン・酵素・抗体など化学反応に関わるたんぱく質



#### 食品成分

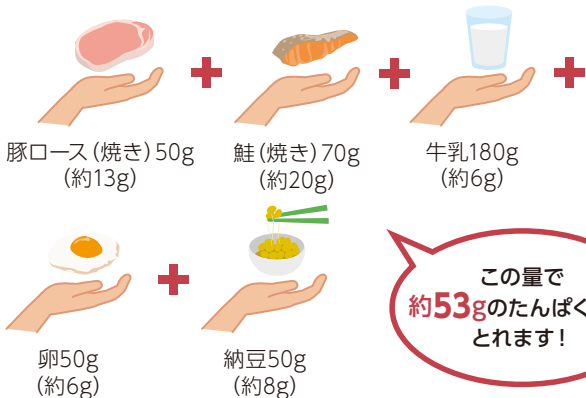
肉・魚・卵・乳などの動物性たんぱく質、豆、野菜・穀類などの植物性たんぱく質

たんぱく質が欠乏すると、筋肉や骨、内臓の衰え、貧血、免疫機能の低下などが起こります。

### たんぱく質の上手な取り入れ方

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、一日に必要なたんぱく質の推奨量は男性65g、女性50g\*とされています。食事の際、たんぱく質が多く含まれる食品の中でも、脂質の割合が高い食材は取り過ぎに注意し、さまざまな食品からバランス良く取るようにしましょう! \*18~64歳

#### 片手でチェック! 一日に必要なたんぱく質量の目安



#### さまざまな食品から 上手にたんぱく質を取ろう!

- ① 毎食、肉・魚・卵・大豆料理から一皿とる  
(一食にまとめて食べたり、同じ食材が重ならないようにする)
- ② 毎日、乳製品をとる  
(一食の目安: 牛乳コップ1杯、ヨーグルト小2個、チーズ2個)
- ③ 調理済み食品を利用する  
(ツナ缶、サラダチキン、ちくわ、かまぼこ、ソーセージなど)
- ④ 脂質の少ない植物性たんぱく質も積極的に!  
(枝豆や納豆、アスパラガスやブロッコリー、とうもろこし、全粒粉の穀類、バナナなど)



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



#### アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者