

老化を促進させないためのプロテインの摂取方法

過剰なプロテイン摂取の最大の弊害は、老化の促進である
不足も老化を促進させるため、上手く調節する必要がある



【プロテイン摂取の基本・その1】

<考え方> **筋肉が破壊された分+αのみを補給する**

1日の筋トレ量(負荷強度や運動量)に合わせて、摂取プロテイン量を調節する。筋トレ量が極めて多ければ、総タンパク質換算で体重1kg当たり2g程度(体重が60kgであれば120g)、筋トレ量が極めて少なければ体重1kg当たり1g程度(体重が60kgであれば60g)が目安である。食事にて摂取するタンパク質量との合算になるため、不足分をプロテイン製剤にて補うことになる。因みに、ボディビルダーのバルクアップの時期は、体重1kg当たり4~5gのタンパク質摂取量にするが、あくまで競技者としての体作りが目標だからである。

右図は、60gのタンパク質を摂った場合の、体内におけるタンパク質の動態である。

【その2】

<考え方> **エネルギー源として使われないようにする**

糖質制限や脂質制限などと言って、それらが不足する状態を作ると、摂取したプロテインの消化によって生じたアミノ酸がエネルギー源として使われ、余剰のアミノ基が処理されていく過程において生体物質のカルバミル化が起こって老化が促進される。そのため、運動強度に見合った量の糖質や脂質を一緒に摂らなければならない。

【その3】

<考え方> **朝には必ず補給する**

脂質や糖質と違ってタンパク質(実質上はアミノ酸)の体内における備蓄は筋肉内である。前日の夕食以降にアミノ酸の補給が無いため、朝にはアミノ酸の不足を補うために体は筋肉を分解し始める。朝食にタンパク質が少なければ、午前中が筋肉減少の時間となるため、それを阻止するために朝にプロテイン製剤にて補給しなければならない。

