

アメリカ産の乳由来たんぱく質 かしこく選んで健康に

Think  Dairy
brought to you by U.S. Dairy Export Council





優れた栄養価で 健康にアクティブに

牛乳には、良質のたんぱく質（ホエイたんぱく質・ミルクたんぱく質）が含まれています。米国産のホエイたんぱく質およびミルクたんぱく質を取り入れてより高たんぱくの食生活を送ることで、以下に役立つことが研究からわかっています。

- 体重管理
- 運動後の回復
- ヘルシーエイジング
- 筋肉維持
- 除脂肪筋肉の増加（並行して定期的にトレーニングを行った場合）

たんぱく質の品質が重要

たんぱく質はいろいろな動植物由来の食品に自然に含まれていますが、その品質はそれぞれ大きく異なります。良質なたんぱく質には、体が正常に機能するのに必要なすべての必須アミノ酸が含まれています。アメリカ産の乳由来たんぱく質は、消化しやすいうえすべての必須および非必須アミノ酸を含み分岐鎖アミノ酸も豊富な、理想的なたんぱく源です。ホエイたんぱく質は特に、筋たんぱく質合成を促すロイシンの含有量が突出しています。



PEAS



ALMONDS



DAIRY



WHEAT



INSECT



乳由来たんぱく質の品質はトップクラス

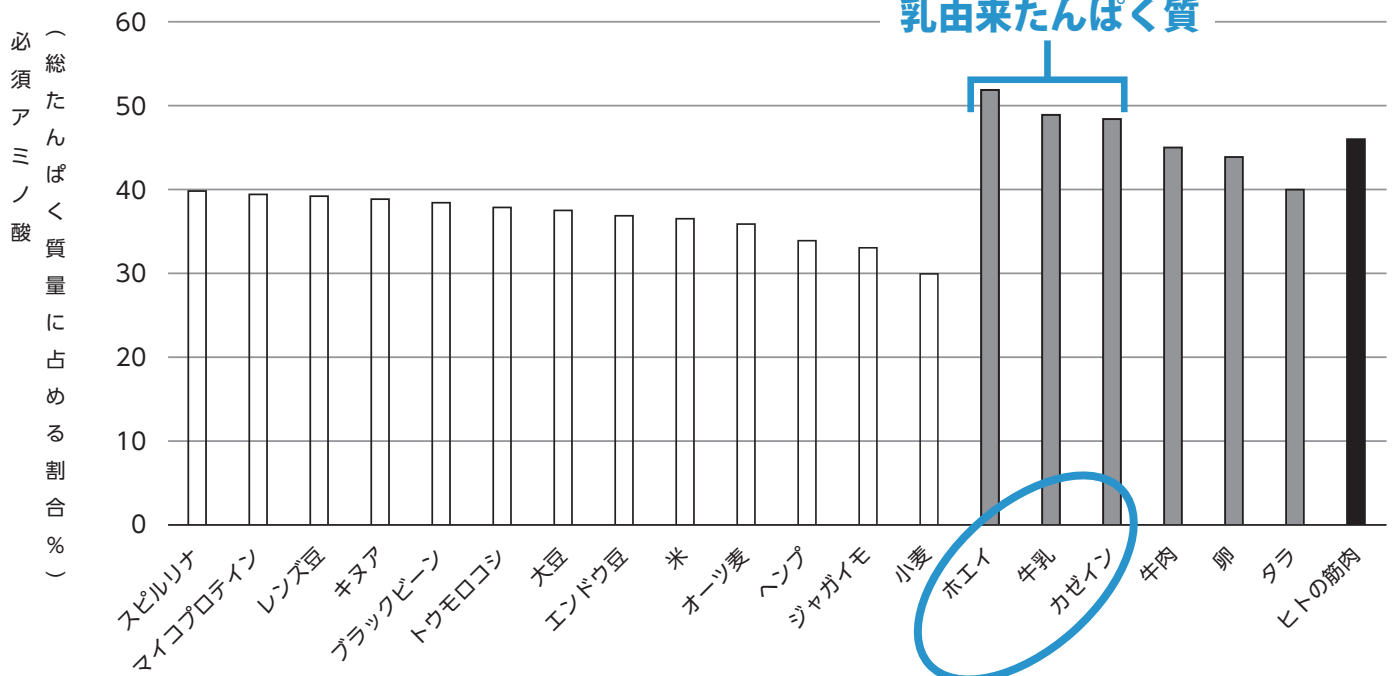
各たんぱく源に含まれる必須アミノ酸濃度

たんぱく質の栄養価を表す主な指標のひとつが必須アミノ酸 (EAA) 濃度です。濃度が高いほど栄養価が高いことを示します。

たんぱく源	たんぱく質中のEAA濃度 (%)
ホエイ	52
牛乳	49
カゼイン	48
大豆	38
米	37
エンドウ豆	37
じゃがいも	33

Source: Adopted from van Vliet S, Burd NA, van Loon L.J Nutr., 2015.

乳由来たんぱく質



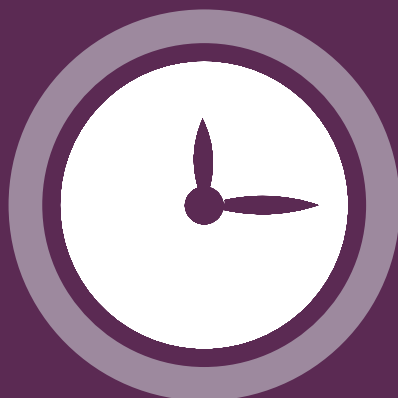
摂取のタイミングも大切

体が一度に摂取可能なたんぱく質の量には限りがあります。専門家は、一日のなかで、毎食に分けて良質なたんぱく質を25～30グラムずつ摂取することを推奨しています。研究の結果、食事一回あたり約10～15グラムの必須アミノ酸（ロイシン2～3グラムを含む）をとると筋肉の再生に役立つことがわかっています。たんぱく質の摂取量は朝食がいちばん少ないという人が多いですが、朝食に乳由来のたんぱく質を加えれば、簡単にたんぱく質摂取量を増やすことができます。

BREAKFAST



LUNCH



DINNER





たんぱく質は どれぐらいとればいいのか？

「ふつうは毎日の食事で十分なたんぱく質がとれているのでは？」と思う人もいるかもしれませんが、ところがそうとも限らないのです。たんぱく質のような主要な栄養素の推奨所要量は、栄養失調をおこさずにすむ最少量に基づいて決められています。そのような食品たんぱく質推奨量は、高齢者、栄養不足の若年層、アスリート、体重管理に取り組んでいる人々など、特定の高リスクグループにとっては不適切であるとする検証が増えてきています。

サルコペニアってなに？

サルコペニアとは加齢に伴い筋肉量とその機能が衰える現象です。除脂肪筋肉量が30歳以降10年ごとに約3～8%減少することを特徴とし、次第に進行していきます。活動低下、転倒リスクの増大、自立的な活動の減少、他人やモノに頼らなければならないといったサルコペニアからの連鎖反応を避けるためには、筋肉の量や筋力、機能を維持することが重要です。アメリカ産乳由来たんぱく質は、加齢に伴う筋肉減少の予防をサポートします。





栄養と楽しみを、いつでもどこでも

アメリカ産乳由来たんぱく質は、料理、飲みもの、ゼリー、スナック、デザートなどの食品や飲み物に加えてたんぱく質含有量を手軽に高めることのできる、用途の広い食材です。ヨーグルトやスムージーといった欧米風の食品からアジアや日本で好まれる食品まで、クセのない風味が料理を引き立てます。メーカー各社は消費者の選択肢をひろげるために、乳由来たんぱく質を含むさまざまなスナック、栄養補助バー、ケーキミックス、飲料など、画期的な製品の開発につとめています。



アメリカ酪農業界の取り組み ——栄養価の高いたんぱく質を 持続可能な方法で生産します

アメリカはホエイたんぱく質の最大の生産国であり、ミルクたんぱく質の生産量も増加しています。アメリカの酪農生産者は牛の健康管理に力を注ぎ環境に配慮するとともに、おいしく手に入りやすく栄養豊富、かつ持続可能な方法で生産された乳製品を消費者に届けるために尽力しています。また、いくつものチェック・アンド・バランス体制を設け、だれもが安心して米国産乳製品を消費できるよう安全性と品質の確保に努めています。





アメリカ産乳由来たんぱく質の栄養や製品開発に関する詳細については、以下のサイトをご覧ください。か下記メールアドレスまでお問い合わせください。

www.ThinkUSAdairy.org/nutrition
usdecjapan@marketmakers.co.jp

