

米国産ホエイたんぱくの真実



誤解その1 筋肉量の減少は高齢者だけの問題

事実: 筋肉量が減ることによって筋力や身体能力が減少してしまうのがサルコペニアです。これは、30代後半から骨格筋の減少が始まり、その後は10年に約3~8%の割合で減り続けることに起因しています。^{1,2,3,4,5} 米国産ホエイたんぱくは、加齢による筋肉量減少の予防をサポートします。



誤解その2 乳由来たんぱく(プロテイン)は、アスリートとボディビルダーのためのもの

事実: 米国産のホエイたんぱくとミルクたんぱくを高たんぱくの食事の一環として取り入れると、一般の人にも幅広いメリットがあります。例えば、健康な体重の管理、^{6,7,8,9,10,11} 空腹の抑制、^{12,13,14} (適切な筋トレと組み合わせで) 骨格筋の増強、^{15,16,17} 運動後の筋肉の補修、^{18,19,20,21} 筋肉量の維持、^{22,23} などに役立ちます。



誤解その3 ほとんどの人は普通の食事で既に十分たんぱく質を摂っている

事実: 一般に言われる推奨量より多いたんぱく質を摂ることで、たんぱく質摂取の恩恵を更に高めることができます。健康維持を目指す高齢者や、運動効果を高めたいアスリート、健康的に体重管理をしたい人には、高たんぱくの食事が理想です。また、より高いたんぱく質の効果を得る為には、たんぱく質量だけでなく質も重要です。



誤解その4 一日一回たくさんのたんぱく質を摂れば、その効果を十分期待できる

事実: 人間の体が一回に有効活用できるたんぱく質の量には限りがあります。毎食20g~30gを目標に、一日を通して万遍なく高品質のたんぱく質を摂ることが大切です。ホエイたんぱくを朝食に加えると簡単にたんぱく質の摂取量を引き上げて、一日の中の摂取量のバランスを改善することができます。

たんぱく質の種類	アミノ酸スコア (PDCAAS)	たんぱく質吸収量 (生物価)	正味たんぱく質利用率	たんぱく効率
ホエイたんぱく	1.00	104	92	3.2
牛乳	1.00	91	82	2.5
カゼイン	1.00	77	76	2.5
卵	1.00	100	94	3.9
大豆たんぱく	1.00	74	61	2.2
牛肉	0.92	80	73	2.9
黒豆	0.75	N/A	0	0
ピーナツ	0.52	N/A	N/A	1.8
小麦グルテン	0.25	64	92	0.8

米国産の乳由来たんぱくは、必須・非必須アミノ酸を全て含んでいるだけでなく、たんぱく質の品質を測る様々な基準でも最高ランクの評価を得ています。

アメリカ産乳製品の栄養と健康効果に関する更に詳しい情報は、ホームページ www.ThinkUSAdairy.org/Nutrition をご覧ください。

たんぱく源	ロイシン	BCAA
ホエイたんぱく(分離)	14%	26%
カゼイン	10%	23%
ミルクたんぱく	10%	21%
卵たんぱく	9%	20%
筋たんぱく(牛肉、豚肉、鶏肉など)	8%	18%
大豆たんぱく(分離)	8%	18%
小麦たんぱく(ピーナツ)	7%	15%

特にホエイたんぱくは、筋肉合成效果が高いことで知られるロイシンを始めとする分岐鎖アミノ酸 (BCAA) の最も優れた供給源です。