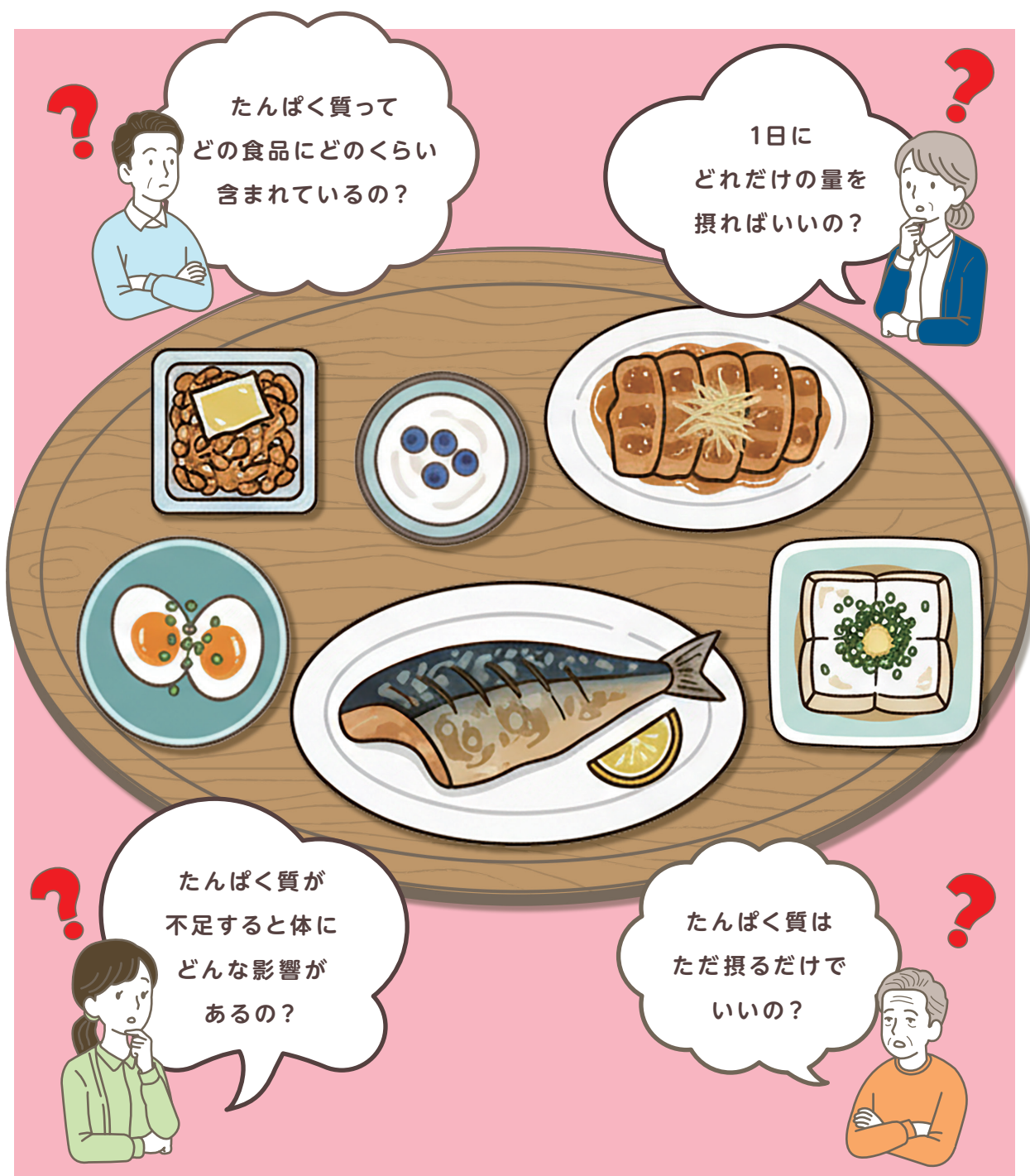


# サポート センター

# NEWS

2026 1-3  
winter  
No.51

## なぜ今、 「たんぱく質」なのか？



# なぜ今「たんぱく質」なのか

栄養素は炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素に分類され、それらをバランスよく摂取することが健康には大事と考えられています。その中でたんぱく質は筋肉などの体を構成する主な材料となるため、不足すると様々な健康障害をきたす恐れがあります。

超高齢社会が進行する今、特に高齢者の十分なたんぱく質摂取が重要視されています。

## たんぱく質ってどんな栄養素？

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されており、筋肉や臓器、皮膚、骨などの細胞をつくるほか、体の機能を調整するホルモンや酵素などの材料となります。また炭水化物、脂質とともにエネルギー源となるため、生命維持のためにも欠かせない栄養素です。

## 食物から摂取しなければいけない「必須」アミノ酸

たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、9種類は体内でつくることができないため、食事から摂取する必要があります。これらを「必須アミノ酸」と呼びます。体内でのたんぱく質合成には20種類のアミノ酸がバランスよく揃っていることが大切であり、そのためにはさまざまな食品からたんぱく質を摂取することが不可欠と言えます。

## 筋肉保持に大事なアミノ酸!BCAAとは？

アミノ酸は種類によって筋肉の合成、エネルギー代謝、ホルモン分泌に関与するなど様々な働きがあります。そのなかでBCAA(分岐鎖アミノ酸)はバリン、ロイシン、イソロイシンの総称で筋肉中に多く存在し、運動時のエネルギー源にもなる必須アミノ酸です。筋肉にとって重要なアミノ酸であると注目を集めています。



## どうしてたんぱく質を摂った方がいいの？

たんぱく質は筋肉の材料となるため、慢性的な不足は筋肉量の低下を引き起こします。特に高齢者は**サルコペニア**(加齢や病気によって筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態)の一因として、食事からのたんぱく質の摂取不足があげられます。

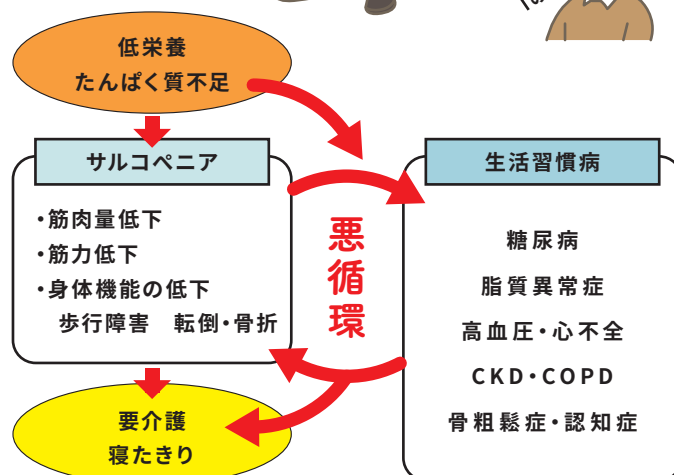
**サルコペニア**は高齢者における要介護状態や寝たきりにつながる要因となるため、たんぱく質を含めた適切な栄養摂取が重要です。



## サルコペニアは生活習慣病とも関連が

サルコペニアによって筋肉量が減少し身体機能が低下すると、日常では歩行速度が低下したり、つまずきやすくなるなど、活動における不具合から運動不足となり、さらに筋肉量を減少させるという悪循環に陥ってしまいます。運動不足は筋肉の萎縮を引き起こすだけでなく、基礎代謝の低下を通じて肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病、認知症や骨粗鬆症のリスクを高めます。

健康寿命を延ばすためには筋肉量・筋力を保つことがとても大切です。



# 1日どれくらいのたんぱく質を摂ればいいの？



わしは  
どれくらい  
必要？

18歳以上の **男性60～65g 女性50g /日 推奨** 「日本人の食事摂取基準2025年版」

- 高齢者においては推奨量より多めに（体重1kgあたり1.2g/日以上）摂取するほうが、サルコペニアを予防できる可能性があると考えられています。
- 年齢、体格、活動量などによって個々でたんぱく質の目安は変わります。

## たんぱく質を多く含む食べ物って？

1日に必要なたんぱく質を摂るためには、たんぱく質が多く含まれている食品を意識して摂ることが大切です。



### 動物性たんぱく質

特徴

必須アミノ酸のバランスが良い  
ビタミンB群、鉄、亜鉛なども多く含まれる

- ・肉類
- ・魚類
- ・卵
- ・乳製品（牛乳、チーズなど）
- ・加工品（ちくわ、ハムなど）

### 植物性たんぱく質

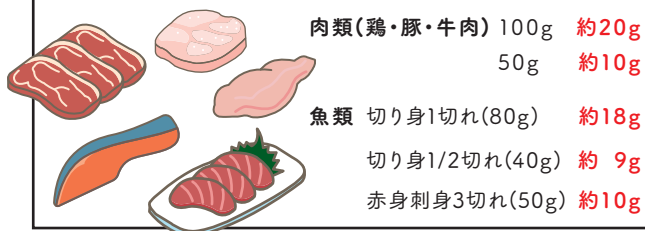
特徴

脂質が少なく食物繊維が豊富  
必須アミノ酸が一部不足するものがある

- ・大豆製品（豆腐、納豆など）
- ・穀物（ご飯、パン、麺類）
- ・野菜（ブロッコリー、枝豆など）

## 食品に含まれるたんぱく質の量を知ろう

高たんぱく質といえば  
たんぱく質が10～20gしっかり摂れる食品



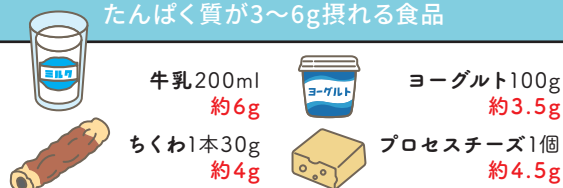
ちょい足しに  
たんぱく質が2～3g摂れる食品

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| しらす大さじ1（5g） | 約2g | かつお節（3g）    | 約2g |
|             |     | きなこ大さじ1（7g） | 約3g |

肉や魚類以外でも  
たんぱく質が5～7g摂れる食品



プラス1品や間食に  
たんぱく質が3～6g摂れる食品

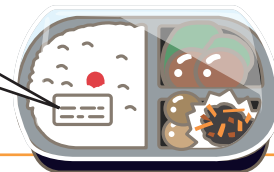


参考：文部科学省 食品データベース

## 栄養成分表示を確認しよう

お店で購入するお弁当やお惣菜、加工食品などには栄養成分表示があり、たんぱく質がどのくらい含まれているかを確認することができます。

熱量：□□kcal  
たんぱく質：○g  
脂質：△g



## TOPICS たんぱく質の過不足

### 摂りすぎによる腎機能への影響

たんぱく質の過剰摂取は腎臓への負担となり腎機能低下に影響する可能性があります。特に腎臓に障害がある場合は、過剰な摂取が腎機能をより悪化させる可能性があるため注意が必要です。

### 若年女性のたんぱく質不足

日本を含め多くの先進国において若年女性のたんぱく質摂取量は不足している傾向があります。要因としてダイエット志向による食事量の減少や、手軽にとれる加工食品や菓子中心の食事などがたんぱく質不足を引き起こしています。



# たんぱく質の上手な摂り方とは？

たんぱく質は「量」だけでなく「タイミング」や「種類」にも気をつけて摂ることが大切です。  
ポイントをおさえて1日に必要なたんぱく質を上手に摂りましょう。

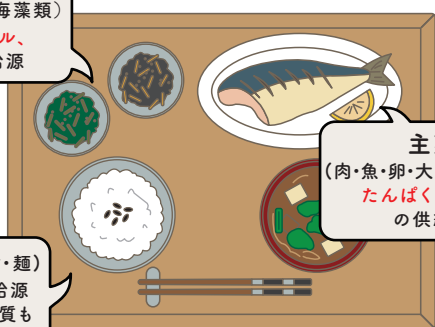
## 主食・主菜・副菜を揃えましょう

たんぱく質は筋肉をつくるために欠かせない栄養素ですが、たんぱく質だけを摂っても効率よく筋肉をつくることはできません。炭水化物と一緒に摂ることでエネルギーが補われ、たんぱく質が筋肉の合成に使われやすくなります。また、ビタミンやミネラルなどの栄養素は、たんぱく質の代謝を助けるはたらきをします。主食、主菜、副菜を揃えて栄養バランスが整った食事が筋肉をつくるためにも大切と言えます。

副菜（野菜・きのこ・海藻類）  
ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源

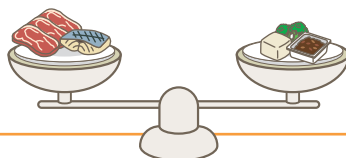
主食（ご飯・パン・麺）  
炭水化物の供給源  
植物性たんぱく質も  
多く含む

主菜  
（肉・魚・卵・大豆製品など）  
たんぱく質、脂質  
の供給源



## 動物性・植物性バランスよく

動物性たんぱく質は必須アミノ酸をバランスよく含むため体づくりには欠かせない一方で、脂質も多く含まれているため摂りすぎるとエネルギー過多となります。植物性たんぱく質は脂肪が少なく、食物繊維やミネラルも同時に摂ることができます。どちらかに偏らずバランスよく摂りましょう。



## 1回でまとめて摂らず 各食事でまんべんなく

たんぱく質を摂ると体内でアミノ酸に分解され、筋肉や皮膚、臓器などの材料として使われますが、体が一度に合成（利用）できる量には限りがあります。1回の食事で多量に摂るよりも、朝・昼・夕の3食に分けて摂取するほうが、筋肉の合成や維持に効果的です。

朝

食パン5g  
目玉焼き6g  
トマト、ブロッコリー3g  
牛乳6g  
合計 約 20g

昼

ご飯4g  
豚肉の生姜焼17g  
ひじきと大豆煮3g  
野菜スープ  
合計 約 24g

夜

ご飯4g  
さばの煮つけ16g  
豆腐の味噌汁3g  
ほうれん草の胡麻和え  
合計 約 23g

## 「貯筋」で健康的な生活を

サルコペニアを予防し、健康を維持していくためには筋肉を保持していくことが大切です。筋肉量を増やすためには食事以外に筋肉に負荷をかける「筋力トレーニング」が効果的です。筋トレで日常の体力や活動力を向上させて元気な体を維持していきましょう。



## おすすめの筋トレ「スクワット」

ゆっくり呼吸を止めず  
1セット10回から始めましょう



ステップ ①  
膝は伸ばしたまま  
体を「く」の字にする

ステップ ②  
手で腿の付け根を  
押しながら、前傾のまま  
腰を下ろす。

動画はこちら



## 日常でできる筋トレ



## こんな教室やってます

日替わりで筋トレやストレッチ、  
ヨガなど楽しみながら  
運動習慣をつける  
教室を行っています！



にこにこルーム運動教室

あなたの食事をチェックしませんか？

ウェルネス  
レストラン

開放Day



本物そっくりの食品サンプルを  
自由に組み合わせ  
（実際に食事はできません）

詳細は裏面をご覧ください

## 総合健診

対象は福岡市民の方です。  
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

	健(検)診名	内 容	対象年齢	料 金
1 年度に 1回	よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
	よかドック30		30～39歳	
	胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
		内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
	大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
		胸部X線撮影	40～64歳	500円
	肺がん検診	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
		胸部X線撮影	65歳以上	無 料
	結核・肺がん検診	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
		採血による検査 (ピロリ菌＋ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
2 年度に 1回	胃がんリスク検査			
	骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施 します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
	子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
	乳がん検診	マンモグラフィ検査	2方向 40～49歳の女性	1,300円
		女性スタッフが対応	1方向 50歳以上の女性	1,000円

項目によっては定員に達している  
場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

1月

10 土 25 日  
11 日 31 土  
18 日

2月

1 日 23 月  
8 日 28 土  
15 日

3月

1 日 20 金  
8 日 28 土  
14 土 29 日  
15 日

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

1月

3月

13 火 10 火

女性医師  
DAY

女性医師による  
子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査

骨粗しょう症  
検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。  
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。  
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

## にこにこルーム運動教室

1回 800円

参加申し込み 予約制

☎ 080-4310-3939

月曜 NEW  
10:20-11:20

30代～50代のための  
マインドフルネス・ヨガ

ヨガの呼吸法とやさしいポーズの  
練習を通して、身体と心を丁寧に  
整えます。身体が硬い方やヨガ  
初心者の方、大歓迎です！



火曜 NEW  
15:00-16:00

初めての  
インナーマッスルヨガ

インナーマッスルを整え姿勢改善！  
初めてでも安心なヨガ教室です。



木曜 NEW  
10:20-11:20

30代～50代のための  
美姿勢コア&ケア

美しい姿勢を保つ筋力・体力  
向上を目的としたエクササイズ  
です。身体の安定性を高め、  
体幹を鍛えて身体を整えます。



火曜

10:20-11:30

フレイル予防教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ  
体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫  
にするニギニギ体操を実施。  
フレイル予防の身体づくりを  
行います。



水曜

10:20-11:30

スロー  
トレーニング教室

関節や骨にやさしいスロートレ  
ーニング法で、身体に柔軟性をつける  
ストレッチと筋肉をつける筋トレ。  
リズム体操も取り入れます！



木曜

13:30-14:40

ロコモ予防教室

ロコモ予防のためのストレッチ、  
筋トレなどのトレーニングを行  
います。毎日の生活の中でも運動  
習慣となるよう行います。



火曜 NEW  
13:30-14:30

40代・50代から始める！  
しなやかな  
ボディメイクと筋トレ

適度な筋肉をつけて疲れにくく、  
太りにくい体作りをし、無理なく  
動ける体とメリハリボディを目指  
しましょう！



水曜

13:30-14:40

ダンスステップで  
脂肪燃焼教室

社交ダンスの基本ステップで  
筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。  
音楽に合わせて楽しく行います！



- ・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。
- ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
- ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
- ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

予約受付開始

前週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40-16:30

当日受付開始

教室開始前20分から

各種健康教室

各教室には定員があります。  
予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

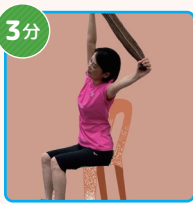
教室名	日程	内容	対象	
 1日糖尿病教室 10:00～15:00	1月17日(土) 2月21日(土) 3月21日(土)	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	1,000円
 気軽に糖尿病教室 13:30～15:30	2月11日(水) 3月4日(水)	糖尿病の基礎講習、運動指導、食品サンプルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
 ウエルネスレストラン開放Day 13:00～16:00 (最終入場15:20)	3月7日(土)	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスやカロリー・食塩量をチェック	食事について学びたい方 ※予約不要	無 料
やせナイト塾(生活習慣改善教室)				
 2講座1セット 13:00～17:00	2月7日(土) 3月20日(金)	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
 4講座1セット 19:00～2時間程度	1月 9日・16日・23日(金)			
 禁煙教室(禁煙サポート) 朝開催▶10:00～2時間程度 夜開催▶18:30～2時間程度	1月12日(月) 朝 2月11日(水) 朝 3月7日(土) 朝	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
 ヘルシースクール 9:00～17:00	年末年始 12月29日～1月3日 を除く日の9～17時	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無 料
 ニコニコペース健康教室 14:00～16:00	1月17日(土) 2月21日(土) 3月21日(土)	スポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングをしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
 歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00～12:00	1月25日(日) 2月15日(日) 3月29日(日)	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った  
肩甲骨ほぐし

タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。



椅子に座って  
股関節ほぐし

股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。



壁を使った  
肩回りほぐし

スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。



糖尿病  
相談窓口

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。  
福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方には、1年間、定期的なアドバイスや体組成測定などを受けられる「血糖改善サポート」を行っています(無料)。

092-751-2806

お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細は  
ホームページよりご確認ください

あいれふ  
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいれふ4階

交通のご案内

- 地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

公式LINE  
やってます!!

