

# タンパク質と食事

## 効果的な摂取方法について

Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2018 Office Guri

### 【著作権について】

この電子書籍は著作権法で保護されており、著作権は作成者(Office Guri)に属します。つきましては、下記の点にご注意戴きご利用下さい。

●著作権者の許可なくこの電子書籍の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、配布、転売等することを禁じます。これにはインターネット上で公開すること、ダウンロード用 URL、閲覧パスワード等を知人に送ることを含みます。もし複製、転載、流用、配布、転売、無断でインターネット上で公開、知人に送付した場合は一律 200 万円を Office Guri へ支払うものとしします。

●著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。また、法的解決となった際には、その協議を札幌地方裁判所で行うものとしします。

今後も良質のオンラインコンテンツを提供していくために著作権についてのご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

### 【テキストのご利用について】

本テキストは動画講座の受講生に対し、特典として無料配布の目的で制作しています。そのため、テキストの内容に基づき個別に犬の健康について相談したい、質問に答えてほしい、といったリクエストには応じられません。ご自身での自習用テキストとしての位置づけをご理解の上、ご利用いただくようお願いいたします。

### ●はじめに：

Office Guri の諸橋直子です。今回、「犬の血液検査・尿検査ガイド講座」受講生の方を対象に「タンパク質と食事、効果的な摂取方法」というテーマで新たにテキストを書き下ろしました。

私たちは食事を通して体を作り、生命を維持していくために必要な物質を取り入れています。そういう意味では、食事から摂取する栄養素は基本的に「どれも大切なもの」であり、どれが欠けても体の健康維持には支障が出てくるものですが、今回はその中でも特に「体のパーツを作る根幹」ともいえるタンパク質に焦点を絞って解説することにしました。

タンパク質は筋肉など、体の基礎となるパーツを作るのに欠かせない材料になります。体内の代謝を司る「酵素」もタンパク質で出来ています。

そのため、犬の健康を考える上でタンパク質について正しく知り、犬の食生活を考える上での参考にしていただければ、今後、皆さんの愛犬が食事を通して健康をキープするのに役立つと考え、今回このテーマを取り上げることにした次第です。

ぜひこのテキストを通して、タンパク質についての基本事項を知って頂くきっかけになれば幸いです。

### ●押さえておきたいタンパク質の基本事項

タンパク質と言ってみなさんはまず、何を思い浮かべるでしょうか？

肉、魚、卵、牛乳…色々な食品が頭に浮かんだ、という方も多いと思いますが、これらの食品は「タンパク質そのもの」ではありません。

よく、食品に含まれる栄養素ごとに分けて、糖質であれば「ごはん」、脂質であれば「バター

ー」などと代表的な食材が挙げられますが、ごはんはその構成成分が 100%糖質ではないですし、バターもその成分が全部脂質なわけではありません。

ごはんは確かに糖質が多く含まれていますが、糖質以外にもタンパク質や脂質、食物繊維も含んでいます。

バターも同様で、脂質が多いのは事実ですがタンパク質もカルシウム等のミネラル類、ビタミン類等も含まれています。

つまり、炭水化物、糖質、タンパク質、という栄養素を含む食品を挙げてみてください、と言われた際に名前が挙がって来る食品は、それらの栄養素を「多く含む」という理由で名前が出てくる、ということです。

ごはんは確かに糖質に分類される食品ですが、タンパク質だって、脂質だって含んでいます。バターも同様です。多くは確かに脂肪分で構成されていますが、タンパク質やカルシウム、その他の栄養素も含まれているのです。

この「ある栄養素を代表する食物」は「その栄養素を確かに多く含んでいるのだけれど、その成分がすべてではない」という基本的で正しい認識が、食事のバランスや栄養を理解する上で必須です。そうでないと、「肉、魚以外からではタンパク質は摂取できない」といった誤解につながります。成分とそれを含む食品は、分けて考えた方が理解がしやすいですね。

この基本事項が理解できた、という前提でようやくタンパク質の話をしていきます。

タンパク質というのは「アミノ酸」と呼ばれるパーツがいくつもつながってできています。私たち生物界で使用されているのは共通のアミノ酸 20 種類で、こうした共通のパーツを作って、種類や組み合わせ方によって「鶏のタンパク質」「豚のタンパク質」「牛のタンパク質」「鮭のタンパク質」「大豆のタンパク質」という風に性質の違うタンパク質が生まれます。

そのため、私たちは「鶏肉」「牛肉」「豚肉」「鮭」「大豆」といった、自分たちとは異なる

生物を食べて、体の中で消化吸収を行うことによりタンパク質を細かいパーツに分解することで、それらを使って「自分たちに必要なタンパク質」を作ることができます。

レゴブロック、というのはデンマークのオモチャ会社の作ったプラスチック製の組み立てブロックです。ブロック自体は正方形、長方形、大きい物、小さいものなどいたってシンプルです。でも、このブロックを組み合わせると単純な四角い箱のようなものから、本物そっくりのエッフェル塔まで作ることができます。パーツ自体は単純でも、それをたくさん組み合わせたり、組み合わせる順序を工夫することで、シンプルな構造のパーツからものすごく複雑な構造物を作りだすことができるんですね。

タンパク質も同じです。生物界で共通の 20 種類のアミノ酸を使ってタンパク質が構成されているからこそ、私たちは他の動物や植物を食べることで、それらに含まれるタンパク質をバラバラにし、自分たちのタンパク質として作り替えることができるのです。そうじゃないと、鶏を食べたらその鶏の肉が、そのまま自分の皮膚の一部になったりして、手の甲の一部が何だかチキンっぽい…という風になったりしたらちょっと問題ですよ（そもそも、それ以前に鶏のタンパクがそのまま皮膚に取り込まれるようなことがあれば、異種タンパクを見つけた免疫システムが攻撃を仕掛けてきて、拒絶反応が起きて大変なことになりそうですが…）。

さて、ここまで色々書いて来ましたが、一言でシンプルにまとめると：

**「タンパク質は生物界共通の 20 種類のアミノ酸で構成されている」**

に、なります。

## ●効率的なタンパク質摂取はどうしたらいい？

基本を理解したところで、それでは食事から「効率的にタンパク質を摂取するにはどうしたらいい？」という話をします。

これも実にシンプルで

**「偏りなく、なんでもいろいろ食べる」**

に、尽きます。

「そんな！適当すぎるじゃないですか！」

と言いたくなる方もいるかもしれませんが、食糧が豊富な現代の日本で、偏りのない食事を摂っていればタンパク質の不足に陥る心配はまずありません。

（時々アミノ酸スコアなどを気にされる方もいらっしゃいますが、アミノ酸スコアこそ、食糧が十分に供給されている日本では気にしなくても良い指標の一つです。

食料が十分ではなく、限られた量しか供給できない、と言う場合であればアミノ酸スコアの高い食品を優先的に、と考えられますが、様々な食品を同時に摂取する日本に於いては気にする必要はほぼありません）。

\* アミノ酸スコアに知りたい方はこちらを参照してください：

→ <http://cp.glico.jp/powerpro/amino-acid/entry37/>

手づくり食であれば、色々な食材を偏りなく食べれば問題ありません。ペットフードであ

れば、この辺のバランスはすべて計算されて製品化されています。

とはいえ、「できるだけ効率の良いタンパク質摂取ができるものを知りたい！」とお考えの受講生の皆さんがほとんどだと思いますので、代表的な食材を挙げていきますね。

- 豚肉（ロース）
- あじ（生）
- 鶏卵
- 牛乳
- 大豆

これらは効率よくタンパク質を摂取できる食品の代表です。

但し、注意が必要なのは大豆と牛乳です。

大豆はそのまま茹でてごはん混ぜたとしても、犬はほとんど噛まずに飲み込む性質があるため、大半が消化されずに出てきてしまいます。

そのため、大豆たんぱくを効率よく摂取したいのであれば「お豆腐」「納豆」の形がお勧めです。

尚、納豆は発酵によりタンパク質の一部が「アミノ酸」の形にまで分解されているので、体内でも吸収しやすくなっています。大豆の外皮を取り除いた「ひきわり納豆」の形であれば、犬にはなおさらお勧めです。皮が取り除かれている分、消化・吸収UPが期待できます。

牛乳は一部の犬・人では牛乳に含まれる「乳糖」を分解できないためにお腹が痛くなるなどの体調不良を訴えるケースがあります。その場合は、牛乳を発酵させ乳糖の約30%が分解される「ヨーグルト」の形で摂取がお勧めです。乳酸菌が出す「ラクターゼ」という酵素が残りの乳糖も体内で分解してくれるため、お腹が痛くなりにくいです。

また、「チーズ」も牛乳を発酵させて作る食品ですが、チーズは製造工程内で除去されるホエイ（乳清）に乳糖がほぼ、移行するためチーズにはほとんど残っていません。

牛乳も非常に吸収効率の良いタンパク源ですので、犬の体質に合わせて上手に利用していただくのがお勧めです。

まとめると、手作り食の方の場合は「肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など」を偏りなく食事のメニューに組み込んでいれば、タンパク質は効率良く摂取できているので大丈夫です。もし、何かスポーツをしているとか、体を激しく使う運動を定期的に犬がしている、という場合は身体の維持のためにも食事内のタンパク質の比率を上げて調整するのがお勧めです。

ペットフードを利用している場合、既にタンパク質については不足することが無いよう、計算され、1日の食事の中に含まれています。

ただ、スポーツを定期的に行っている犬の場合やシニア犬の場合、タンパク質の要求量は通常より多くなります。その際はフードの上に茹で卵をトッピングするといった工夫でも、良質のタンパク質を効率よく摂取できますのでぜひ検討してみてください。

食事から摂取する栄養素はどれも大事です。今回はその中でも特に、身体を作る基本となる大切な「タンパク質」に焦点を絞ってお話しました。

皆さんの愛犬の食事を考える上でご活用いただければ幸いです。

(終)



## タンパク質と食事、効果的な摂取方法

発行：Office Guri

著者：Office Guri 諸橋直子

Office Guri 公式サイト：<https://www.officeguri.com/>

Office Guri facebook ページ：<https://www.facebook.com/officeguri/>

犬のためのアロマセラピー製品専門オンラインショップ：ぐり石鹸ストアで、犬にお勧めの精油製品・ブレンド精油等の取り扱いを行っています。必要に応じてご利用ください。

●ぐり石鹸ストア：<http://store.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2018 Office Guri