

上手に摂ろう！たんぱく質

栄養マスターズ
2026 年秋号

マスターズ陸上アスリートの皆様、こんにちは！
栄養マスターズ 2026 年秋号を担当します
管理栄養士の野原と申します。



今回のテーマは、「たんぱく質」です！

スーパーやコンビニなどで「高たんぱく」「たんぱく質〇g」と表示された食品を見かける機会が増えたと感じませんか？

ヨーグルトや飲料、パン、お菓子など、さまざまな食品でたんぱく質を強調した商品が販売されています。また、運動をしている方の中には、プロテインを利用している方もいらっしゃるかもしれません。

「運動をするなら、たんぱく質はたくさん摂った方がいいの？」

「高たんぱく食品やプロテインを取り入れた方がいい？」

と疑問に思ったことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

たんぱく質は、筋肉をはじめ私たちの身体をつくるために欠かせない栄養素です。特に、日頃からトレーニングを行っている方にとっては、身体づくりやコンディションを支えるためにも大切な栄養素です。

今回は、たんぱく質の基本的な働きから、運動との関係、毎日の食事への取り入れ方までをご紹介します。

普段の食事を思い浮かべながら、ぜひ最後までご覧ください♪

■そもそも、たんぱく質とは？

「たんぱく質＝筋肉」というイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。

もちろん筋肉の材料にもなりますが、それだけではありません。

皮膚や髪、臓器など身体をつくる材料になるほか、酵素やホルモン、抗体などの材料としても使われています。

つまり、**たんぱく質は健康な身体を維持するために、すべての人が毎日の食事から摂る必要がある栄養素**です。

たんぱく質は、肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など、私たちが普段食べているさまざまな食品に含まれています。

特別な食品を用意しなくても、毎日の食事から摂ることができます。

■運動する人は、なぜたんぱく質が大切？

運動をすると、筋肉ではたんぱく質の分解と合成が活発になります。

日常的にトレーニングを行う人では、運動をしていない人よりもたんぱく質の必要量が増えると考えられています。

また、年齢を重ねるにつれて、筋肉量や筋力は徐々に低下しやすくなります。

トレーニングと適切なたんぱく質摂取を組み合わせることは、筋肉の維持や身体づくりにつながります。

幅広い年代の選手が活躍するマスターズ陸上では、競技を続ける身体をつくり、維持していくことが大切です。

「運動をしているから、とにかくたんぱく質を増やそう」と考えるのではなく、まずは自分の普段の食事を振り返ってみましょう。

■3食に「たんぱく質を含む食品」はありますか？

「夕食には毎日お肉や魚を食べているから大丈夫！」

そう思っている、朝食や昼食を振り返ると、意外とたんぱく質を含む食品が少ないことがあります。

例えば

朝食がトーストとコーヒーだけという方はいませんか？



そういった場合には、卵、ヨーグルト、牛乳、チーズなどを一品加えると、たんぱく質を補いやすくなります。



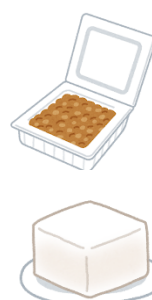
和食なら、
ごはん+味噌汁



+1品！



- 納豆
- 豆腐



- 卵
- 焼き魚



などを組み合わせるのもよいでしょう。

朝食だけでなく、昼食も「おにぎりだけ」「パンだけ」「麺類だけ」など、主食中心になっていないか振り返ってみましょう。

たんぱく質を夕食だけでまとめて摂るのではなく、**朝・昼・夕、それぞれの食事にたんぱく質を含む食品を取り入れることがポイント**です。

■いろいろな食品から摂りましょう

「筋肉のためには鶏肉！」

と一つの食品ばかりを選ぶ必要はありません。

食品によって、たんぱく質と一緒に摂ることができる栄養素も異なります。例えば、魚は種類によって脂質やビタミン類、乳製品にはカルシウム、大豆製品には食物繊維なども含まれています。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを日々の食事の中で組み合わせることは、たんぱく質だけでなく、さまざまな栄養素を摂ることにもつながります。**「何からたんぱく質を摂るか」**も意識して、いろいろな食品を楽しみましょう。

■最近よく見る「高たんぱく」食品、どう使う？

忙しくて食事を十分に用意できないときや、普段の食事だけではたんぱく質を摂りにくいときには、このような食品を上手に利用するのも一つの方法です。

ただし、覚えておきたいのは、

「高たんぱく＝その食品だけで栄養バランスが整っている」わけではないということです。

食品を選ぶ際には、「栄養成分表示」も見てみましょう。

栄養成分表示には、エネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが表示されています。

大切なのは、「高たんぱくかどうか」だけで食品の良し悪しを判断するのではなく、「**この食品を、自分の食事の中でどう組み合わせるか**」と考えることです。

■プロテインも「選択肢の一つ」

運動をしていると、

「プロテインを飲んだ方がいいの？」

と思う方もいるのではないのでしょうか。

「プロテイン (protein)」とは、英語で「たんぱく質」という意味です。一般にプロテインと呼ばれている商品は、たんぱく質を手軽に補える食品の一つです。

普段の食事から必要なたんぱく質を摂ることが基本ですが、食事だけでは摂りにくい場合などには、プロテインを利用するのも一つの方法です。ただし、飲むだけで筋肉がつくわけではありません。

トレーニングと日頃の食事を基本に、自分の食生活や運動量に合わせて上手に取り入れましょう。

■たんぱく質だけでは、走れません！

ここまでたんぱく質についてご紹介してきましたが、アスリートに必要なのはたんぱく質だけではありません。

身体を動かすためには**エネルギーが必要**です。ごはん、パン、麺類などに含まれる糖質は、運動時の重要なエネルギー源になります。また、野菜や果物などから、ビタミンやミネラルなどを摂ることも大切です。

「たんぱく質を増やすために、ごはんを極端に減らす」

「高たんぱく食品を食べているから、ほかの食事は気にしない」

というのでは、食事全体のバランスが崩れてしまいます。

主食＋主菜＋副菜を基本に、いろいろな食品を組み合わせることを意識してみましょう。

今回は、最近よく耳にする「高たんぱく」をきっかけに、アスリートとたんぱく質についてご紹介しました。

たんぱく質は、身体づくりや日々のトレーニングを支える大切な栄養素です。

まずは今日の食事を振り返って、

「朝・昼・夕、それぞれにたんぱく質を含む食品があったかな？」
と確認してみてください。

足りなさそうな食事があれば、卵や乳製品、大豆製品、肉、魚など、取り入れやすい食品を一品加えるところから始めてみましょう。

「高たんぱく」という言葉だけにとらわれず、普段の食事を整えることが大切です。

日々のトレーニングとともに食事にも少し目を向けながら、これからも元気に陸上競技を楽しんでいきましょう！

今回の内容が、皆さんの普段の食事を振り返るきっかけになれば嬉しいです♪

最後までご覧いただき、ありがとうございました。

マスタース応援チーム 秋号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
野原 綾（管理栄養士）