

きれいの鍵はタンパク質にあり

美しくなりたいなら、 タンパク質を 摂りなさい！

タンパク質は「カロリーが高い」「ダイエットの敵」ではありません。実は、健康な体ときれいのために欠かすことのできない栄養素なのです。なぜ、タンパク質が美しさに不可欠なのでしょう？
美容医療の権威である銀座コクリコ美容外科 木村久理子先生にうかがいました。

タンパク質は健康と美しさに直結する成分

「タンパク質が美容に良いということはあまり知られていない印象があります。」

そうですね。実際に患者さんとお話ししていても、「タンパク質＝プロテイン＝筋肉」というイメージが先行しているように思います。「コラーゲン」だとピンとくる人は多いのに…。実はコラーゲンがタンパク質の一種だと理解して

る人は非常に少ないようです。

確かに、タンパク質は筋肉をつくる重要な成分ですが、同様に内臓や血管・血液、骨、ホルモン、そして肌や髪の毛にもなる成分です。女性は美しさのためにも毎日不足しないように意識して補いたい栄養素だといえますね。

私が常々大切に考えているのが、「You are what you eat.（あなたが食べたものが、あなたをつくる）」ということ。美容の土台って、まずは健康なんです。健康な体は、三大栄養素である

糖質、脂質、タンパク質のどれが欠けても過剰でも育ちません。バランスがとれて大事なのです。なかでもタンパク質は「体をつくる」大切な栄養素。まさに健康と美しさに直結する成分ですから、良質なタンパク質を積極的に選んでほしいですね。

大切なのは良質なものをバランス良く摂ること

「では、良質なタンパク質とはどのようなものなのでしょうか。」

タンパク質は、20種類のアミノ酸がさまざまな組み合わせで構成されています。なかでも重要なのが、体内で合成できない9種類の必須アミノ酸です。9種類すべてがバランス良く含まれているものほどアミノ酸スコアが高く、良質といえますね。とはいえ、食品によって

タンパク質が不足すると起こる問題とは？

「新しい栄養失調としてタンパク質不足も話題になっていますが…」

摂取できるアミノ酸の種類も異なりまず、その他の栄養も異なりますので、さまざまな食材を組み合わせることでバランス良く摂ることが大切です。

こんな飽食の時代に、栄養が足りていないというのではとても矛盾しているようにも思えますが、偏っているんですね。外ではジャンクフードを食べて、その分、家では「粗食」にしたり、ダイエットでカロリーだけを気にして肉や魚、卵や豆製品などがきちんと補えていないと、タンパク質が不足して栄養失調という状態になったりするわけです。

タンパク質不足を見極める「アルブミン」(栄養状態をはかる指標)という成分があります。これは肝臓で合成されるタンパク質の一種で、血管を流れるタンパク質の6割を占めています。さまざまな栄養の輸送や、浸透圧を保つ働きがあり、不足するとむくみなどの症状として表れてきます。ダイエット中に女性にむくみやすくなるのも、タンパク質不足が原因の場合もありますし、抜け毛や貧血の原因になることもあるんですよ。

また、アルブミンは肌の修復力にもかかわってきます。たとえば、レーザーを

「健康な体づくり、美しい素肌や髪のためにも良質なタンパク質を選び、バランス良く摂ることが大切です」



銀座コクリコ美容外科
院長 木村久理子先生

福岡県出身。鹿児島大学医学部卒業。同大学院、博士課程修了、医学博士。鹿児島大学附属病院などで内科医として臨床経験を積んだ後、美容医療へ転身。平成17年、銀座コクリコ美容外科を開業。

銀座コクリコ美容外科
東京都中央区銀座5-9-1 KOTYビル5F TEL:03-3572-5965
年中無休(年末年始を除く) 10:00~20:00 ※日曜日のみ19:00まで

「タンパク質は“美の源”です！」



使った治療をすると修復のスピードが違ってくるんですよ。普段から栄養バランスがとれた食事をしてる人はそれだけダメージにも強いということです。

体の中からきれいになってほしい

「ダイエットの時には、タンパク質不足にならないよう注意が必要です。」

必要な栄養が足りていなかったり、偏った栄養バランスの食事を続けていると、結果は思うようにはいきません。皆さんダイエットは短期間で結果を出そうと思われようですが、栄養が足りていないとそれはやせたというよりやつれているだけ。シワやたるみが押し寄せて、結局ヒアルロン酸を注入したりする方も多いわけです。しかし、よれ

よれの肌にくら良い成分を入れても、状態の良い人と比べるとその効果は落ちます。美容の土台は、まず「健康」です。ベースが整って、初めてプラスαのケアが生きてくるんです。体重や体脂肪だけでなく、体の中のものも考えてしっかりきれいになってもらいたい。美容と医療、両方に携わるものとしては、強くそう思いますね。美しくなりたい方こそ、きちんとタンパク質を摂ってほしいです。

ダイエット目的で来院されている患者さんに、私が栄養食(フォーミュラ食)をご紹介しているのも、そんな理由からなのです。もちろん、ダイエットしてなくても、女性は年齢とともにタンパク質が不足しがちなので、「良質のタンパク質源」としてもおすすすめです。

体内ではつくれず、食べものから摂取する必要のある必須アミノ酸の種類と働き

名称	働き	多く含む食べ物
インロイシン	成長促進、筋力強化、神経機能や肝機能を高める	子牛肉、鶏肉、鮭、牛乳、プロセスチーズ
ロイシン	肝機能を高める、筋力強化	牛肉、レバー、ハム、牛乳、とうもろこし
リジン	体組織の修復、代謝の促進	肉類、さわか、さば、大豆製品、牛乳
メチオニン	肝機能のサポート	牛肉、羊肉、レバー、牛乳、全粒小麦
フェニルアラニン	注意力や集中力を高める	肉類、魚介類、大豆製品、落花生、そば
スレオニン	成長促進・代謝の促進	七面鳥、卵、スキムミルク、さつまいも、ゼラチン
トリプトファン	精神機能を安定に保つ	牛乳、チーズ、大豆製品、レバー、バナナ
バリン	成長促進、筋力強化	子牛肉、ドライミルク、プロセスチーズ、レバー
ヒスチジン	成長促進、神経機能のサポート	鶏肉、子牛肉、ハム、チeddarチーズ

※目的(症状)に合わせて成分を選ぶのではなく、バランス良く摂取して初めて機能します。