

たんぱく質摂取のキーワードは質・量・タイミング ロイシンが多く和食にも合う、ホエイたんぱく活用のすすめ ～たんぱく質はたんぱく源で選ぶ時代～

世界的にたんぱく質強化商品の需要拡大は続いており、日本でも高たんぱく食品市場が急成長しています。

2018年5月17日(木)、アメリカ乳製品輸出協会(USDEC)日本事務所(代表ジェフリー N. マクニール)は、アメリカ産乳由来たんぱく質セミナー「アクティブな毎日を支える乳由来たんぱく質」を開催しました。

今回のセミナーでは2名の講師が、たんぱく質に求められる質と効果的な摂取のポイント、ホエイたんぱく^{※1}と他のたんぱく源の特性の違いについて話しました。また、アメリカ産ホエイたんぱくの汎用性の広さとホエイたんぱく入り商品の潜在需要の高さについても言及しました。

アメリカより来日したスポーツ栄養士、レズリー・ボンチ氏(Active Eating Advice 代表)は、生涯を通して健康で快適にアクティブに過ごすには、適度な筋肉がついた強い体を保つことが欠かせないこと、それには、「良質」のたんぱく質を「十分な量」、「適切なタイミング」で摂ることが必須で、それを手軽においしく実現できるのがホエイたんぱくだと話しました。健全な体の成長、健康的に引き締まった体、ロコモ予防など、全世代において筋肉の維持・強化とそのためたんぱく質摂取が必要です。そこで重要なのがたんぱく質の「質」で、筋肉の合成に不可欠な役割を果たすロイシン含有量の高さがカギだと氏は述べています。筋肉の分解と合成は、運動時だけでなく、睡眠中も含めて1日を通して常に行われており、合成時のたんぱく質不足は筋肉減少につながります。それを防ぐには、1日を通して一定の間隔で均等に十分な量のたんぱく質補給が必要です。また、積極的に筋肉の分解・合成が行われる運動の後には速やかに十分なたんぱく質を補給しなければなりません。低カロリーで消化吸収が速く、全ての必須アミノ酸を含み、ロイシンを含有量が高いホエイたんぱくは効率の良い理想的なたんぱく質だとボンチ氏は述べました。

江上料理学院副院長、江上佳奈美氏は、日本人好みのあらゆる料理や菓子に合い、たんぱく質を補給できるだけでなくおいしさや風味も向上することがホエイたんぱくの魅力だと語りました。たんぱく質不足を防ぐには1日3食均等に20~30gのたんぱく質を摂る必要がありますが、それを実現するのは簡単ではないと氏は述べています。いつもの味噌汁やドレッシング、グラタンなどにホエイたんぱくを加えるだけで、たんぱく質の量は手軽に増やせると江上氏は提案します。また、ホエイたんぱくを入れることで油やクリーム量を減らすことができ、カロリーオフにもつながると紹介しました。ホエイたんぱく入りのスープや麺類などは既に商品化されていますが、そのほかにも冷凍食品、ホットケーキミックスや天ぷら粉、各種たれや鍋の素、デザート、チョコレートなどの菓子、その他商品へのホエイたんぱく活用の可能性は非常に幅広いことも示しました。さらに、家庭の台所向けパッケージの開発や、一般の食品売り場で販売する必要性も訴えました。

USDEC 駐日代表、ジェフリー・マクニールは、アメリカは世界一の牛乳生産国であり、供給量は継続して拡大していること、乳製品輸出においてはアメリカは世界第3位であり、乳原料の輸出では世界をリードする存在であることを話しました^{※2}。季節の変動が少なく一定して豊富な生産量は、高い品質の維持と多様な製品の提供を可能にします。今後もマーケットの牽引役として、乳由来たんぱくを始めとする高品質の乳製品を供給し、あらゆるニーズに応え、日本の食品市場の発展に貢献して参ります、とマクニールは述べていました。

以上

※1 ホエイたんぱくは天然の牛乳が原料の食品で、近年のたんぱく質強化製品に最も多く使われているたんぱく原料です(Innova Marketing Insights 社調査データより)。体内利用効率が高く、分岐鎖アミノ酸(BCAA)、その中でも特に筋肉合成のカギを握るロイシンを群を抜いて多く含んでいます。日本には主にたんぱく質含有率が高い分離タイプ(WPI、含有率90%以上)と濃縮タイプ(WPC、同80%以上)が輸入されています。

※2 USDA、Global Trade Atlasより。

####

レズリー・ボンチ (Leslie Bonci)

管理栄養士、公認スポーツ栄養士、Active Eating Advice代表

栄養コンサルタント並びにスポーツ栄養士として、食品業界やスポーツ界からの信頼は非常に厚い。高齢者の健康寿命延伸や健康的なダイエット、子どもの体力向上など、健康のための体づくりに関する提言は世代を超えて支持されている。TV番組や新聞雑誌、ラジオなどでも幅広く活躍。

江上佳奈美

江上料理学院副院長、料理研究家、フードアドバイザー

日本の食文化に造詣が深く、世界の料理に精通している。多くの食品メーカーや外食、流通のアドバイザーを務め、商品の開発や企画も行う。

アメリカ乳製品輸出協会 (USDEC)

全米の酪農家、乳製品加工業者とその組合、乳原料サプライヤー、輸出業者などを代表する会員制の独立非営利団体で、米国产乳製品に対する世界的な需要の喚起をサポートしています。、世界最大の牛乳生産量を誇る米国乳業界は、世界的な水準かつ非常に幅広い種類のチーズや、脱脂粉乳、ラクトース、ホエイたんぱくなどの栄養・機能性乳製品原料を供給し、世界の食品・飲料メーカーの多岐にわたる製品開発ニーズに対応しています。

<写真>



レズリー・ボンチ (Leslie Bonci) 氏
 スポーツ栄養士、Active Eating Advice代表



江上佳奈美氏
 江上料理学院副院長

ホエイたんぱく製品の可能性
 商品例



かき揚げ



ケーキサレ



ノンオイル! シフォンケーキ



味噌汁



とろろ



低カロリー
 ほうじ茶プリン



シーザーサラダドレッシング



ごまだれ



低カロリー
 白雪かん

写真の無断転載外用厳禁