

タンパク質の効果 ~タンパク質で不調を改善しよう~

田中南帆 (兵庫県立北摂三田高等学校)

タンパク質の効果 ~タンパク質で不調を改善しよう~

北摂三田高校 2年 田中南帆
ゼミ指導教員 藤井敦裕

研究動機

「タンパク質が十分量あれば、DNA が勝手に病気を治してくれる」
(藤川徳美『医師や薬に頼らない！すべての不調は自分で治せる』
2019年12月12日発行, p33より)

↓

本当にタンパク質を十分量とれば、不調を改善できるのか？

b. 計算問題を解くのに かかった時間の変化

c. 夏休み期間中にタンパク質を意識 してとって改善されたと感じたこと

研究 2

先行研究と研究テーマ

○先行研究
プロテインの服用で期待できる効果

<ul style="list-style-type: none"> ・疲れにくくなる ・爪、髪が強くなる ・適性体重まで減少する ・夏バテしなくなる ・風邪をひきにくくなる ・頭の回転が良くなる など 	<p>体の機能を調整するホルモンや、食べ物を分解する酵素、肌や骨に欠かせないコラーゲンなどもタンパク質のため、タンパク質が不足するとさまざまな不調となって現れる</p>
---	--

食品	消化吸収を考慮しないアミノ酸スコア	DIAAS
牛乳	100	1.159
卵	100	1.164
大豆	100	0.996
牛肉	100	1.116
豚肉	100	1.139
鶏肉	100	1.082

研究方法

研究 1：夏休みの期間中 5 人の高校生にタンパク質を約体重×1.5g/日、鶏卵を 1 日 1 個以上とってもらい、その変化を調査する

- 夏休み前の体重と夏休み後の体重を比較する
- 計算問題を 10 問解いてもらい、解くのにかかった時間を夏休み前と夏休み後で比較する
- 夏休み期間中に普段よりタンパク質をとったことによる変化を夏休み後に簡易的なアンケートで聞く

研究 2：長期間プロテイン朝晩 21g ずつ飲み、毎日の体重・ウエスト・血圧の変化を調査する。

研究結果

研究 1

a. 体重の変化

まとめ・展望

研究 1

- 体重の変化は増えている人と減っている人がいて、本当に適正体重まで変化するのとは分らなかった。
- 計算問題を解くのにかかった時間は 5 人中 4 人が速くなり、頭の回転が良くなったと考えられる。
- 5 人中 5 人が「夏バテをしなかった」「免疫力が上がった」と答え、5 人中 3 人が「めまい、立ちくらみが改善した」と答え、5 人中 2 人が「肌の調子がよくなった」と答えた。

⇒研究に協力してもらった期間や人数が少なく、また不調の少ない高校生に協力してもらったため変化があまり見られなかった。

研究 2
今の段階では、あまり変化が見られなかった。

↓

研究 2 でプロテインを毎日飲み続けることは、経済的な負担になってしまうと気づいたので安価で素早く良質なタンパク質をとれるようなレシピを今後は考えていく。

【参考文献】

- ・藤川徳美『医師や薬に頼らない！すべての不調は自分で治せる』（株式会社方丈社、2019）
- ・藤田聡『カラダに効く！タンパク質まるわかりブック』（株式会社学研プラス、2021）
- ・佐々木一『イラスト&図解 知識ゼロでも楽しく読める！たんぱく質のしくみ』（株式会社西東社、2021）
- ・タマゴ科学研究会『まいにちタマゴ 専門家が教える最高の食べ方』（株式会社池田書店、2021）
- ・日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）：文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html