

Amount, Source and Pattern of Dietary Protein Intake Across the Adult Lifespan: A Cross-Sectional Study.

成人の生涯におけるたんぱく質の摂取量、摂取源、摂取パターン:横断研究

Benoit Smeuninx, Carolyn A Greig, Leigh Breeni

Front Nutr. 2020 Mar 16;7:25.

目的: 最適以下量の食事たんぱく質摂取は、部分的に筋肉量と身体機能の低下（サルコペニア）の根底となる。特に、摂取量、摂取するタイミング、摂取源、1日での配分は筋肉の同化に影響するだろう。

方法: 本研究は1日あたり、1食あたりのたんぱく質摂取量、摂取源、摂取パターンを若年者（ 23.8 ± 4.3 歳）、中年者（ 51.6 ± 4.1 歳）、高齢者（ 77.4 ± 7.4 歳）に分けて評価した。食事調査には3日間の秤量法を用いた。

結果: 高齢者は1日に平均 83.4 ± 26.4 g のたんぱく質を摂取しており、これは中年者の摂取量（ 97.0 ± 31.1 g）との間に差はなかったが若年者（ 105.1 ± 43.0 g）よりも有意に少なかった（ $P=0.013$ ）。中年者と比べた1日のたんぱく質摂取量には差は見られなかった。たんぱく質の摂取パターンは全ての年代で不均等だった（全て $P<0.001$ ）。たんぱく質の摂取源は、昼食で高齢者が若年者、中年者よりも質が低い食品を摂取していたこと以外は類似していた。

結論: 多くの者が1日でのたんぱく質の摂取量は十分だったが、1食あたりのたんぱく質の摂取量と配分は最適なたんぱく質摂取に関する現在の状況を主張した。特に朝食と昼食でのたんぱく質の摂取量を増やすことで、加齢に伴う筋肉の損失を軽減することができるだろう。

この論文を読んで

この研究により、成人のたんぱく質摂取の特徴を把握できた。対象者をあまり制限せずこれほど詳しく調べてある研究は無かったので、直接解析に使うものではないが今後の研究の参考にしたい。