

No.c 058 2026/07

健康体力づくりコラム



Shinodaのじょんのび健康談義

「ヘルス・ファディズム」から考える 運動とタンパク質摂取

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常の生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じょんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。



篠田 浩子

Profile

1億人元気運動協会認定チア エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

運動とタンパク質摂取 ～その健康常識は「ヘルス・ファディズム」！？～

SNSで
話題!



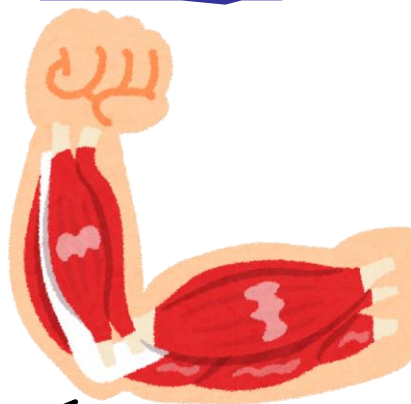
健康のための運動ニーズが高まる中、運動と栄養の関係については多くの情報がトレンド・ブームとして話題になり健康法として定着したものが多く見受けられます。特にタンパク質摂取については特定のアミノ酸や摂取するタイミングなど細かくクローズアップされることも少なくありません。今回はこれらについて定説になりつつある知識に最近の研究結果や学説を併せて「ファディズム」チェックしてみましょう。



タンパク質摂取は
運動直後
(ゴールデンタイム) に!

筋トレする人はなるべく
多くタンパク質を
取った方がよい

検証!

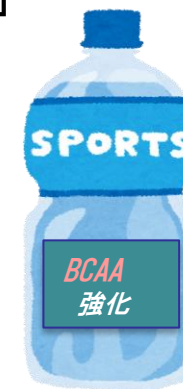
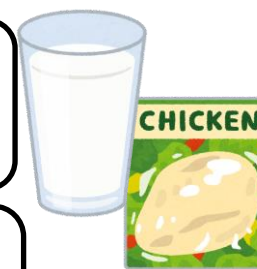


筋量アップには
牛乳or鶏肉が一番

一番効くのは●○
プロテイン?!

筋肉をつくるには
必須アミノ酸「BCAA」
を特に多くとる!

グルコサミン&
コンドロイチン
のサプリは
膝痛を改善



※「ヘルス・ファディズム」とはテレビや書籍、のメディアで「○○で痩せる」「○○は体に悪い」といった情報が流れると、その食品やエクササイズ等の効果を過大評価して偏った行動(特定の食品やエクササイズだけ評価、または極端に忌避)に陥ってしまう心理的な現象・風潮をさします。

運動と最適なタンパク質摂取の時間タイミングの関係 ～「タンパク質摂取は運動直後のゴールデンタイム」が大切!?～

運動後のゴールデンタイム(30分～1時間以内)の⁺ロテイン摂取が最適とする根拠に多く引用されている研究¹⁾ ↓

…[結果]筋トレ後2時間後より直後のプロテイン摂取で筋量増加

たんぱく質+糖質を運動後3時間後に摂取/摂取しなかった群は筋タンパク質量は減少

運動直後摂取で
筋タンパク同化が⁺進

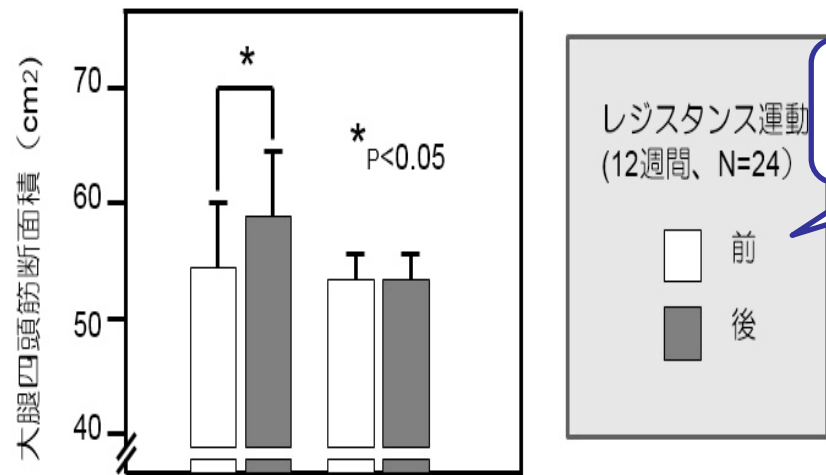


図1. 運動とタンパク質摂取タイミングによる
大腿四頭筋量の変化 (Esmarck et al., 2001)

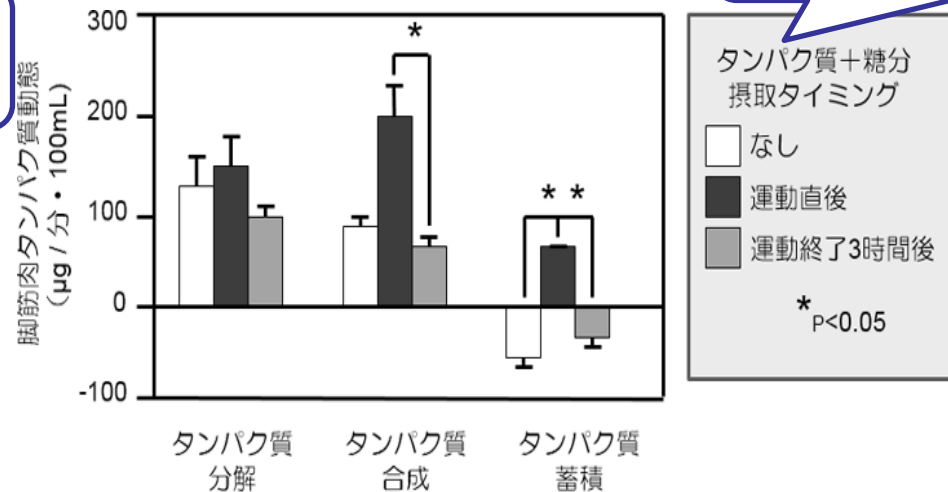


図2. レジスタンス運動直後または4時間後の食事摂取 (8週間) と筋肉量および脂肪組織量の関係 (ラット)

ただし、この研究は対象がトレーニング高齢初心者、空腹時運動(：体内エネルギー、必要タンパク量の不足)、少数のサンプル数等、⁺限定された環境が⁺影響した結果と今では考えられています。最近の大規模研究等から若年者、高齢者に関係なく、適切なレジスタンストレーニングの直前、直後、それと無関係の時間帯のプロテインの摂取において筋量や筋力の増加に差はなく、また筋タンパク質の合成は運動後24～48時間持続することが報告されています²⁾

検証結果：運動との時間タイミングよりも、タンパク質は一日において過不足なく摂取されることが大切

1) Esmarck B et al. Timing of postexercise protein intake is important for muscle hypertrophy with resistance training in elderly humans. J Physiol, 535, 301-311, 2001

2) Casuso RA, et al. Does Protein Ingestion Timing Affect Exercise-Induced Adaptations? A Systematic Review with Meta-Analysis. Nutrients. 2025.

3) M Lak, Reza et al., Timing matters? The effects of two different timing of high protein diets on body composition, muscular performance, and biochemical markers in resistance-trained males

「運動と最適なタンパク質摂取」 ～「筋トレするなら多く摂取」「膝痛に特定成分(アミノ酸/糖)摂取は有効!？」～

最近のシステマティックレビュー(；多くの研究成果を収集解析、包括的に評価・統合した信頼度の高い研究)等の報告から運動とタンパク質摂取についての「健康常識」を検証 ↓

検証

筋トレする人は
なるべく多くタンパク
質を取った方がよい



検証結果：「レジスタンストレーニング実施者において一定量（1.62 g/kg体重/日）を超えるタンパク質を摂取しても、筋肉はそれ以上増加しない」³⁾

…必要以上にプロテイン等でタンパク質の過剰摂取をすると、**体脂肪増加や腎臓や肝臓の過剰負担**につながる。運動の強度や頻度、身体状況は各個人で異なるため、実際に必要タンパク質量も異なる。

検証

膝痛に
グルコサミン&
コンドロイチン
サプリは有効



検証結果：「グルコサミンとコンドロイチンが変形性膝関節症の症状に有効かどうかはまだはっきりしない（明らかに有効とされるエビデンスはない）」⁴⁾

…変形性膝関節症患者の疼痛や関節機能に対するグルコサミンとコンドロイチンのサプリメント使用については、単独または併用で多量の研究がなされているが**研究結果は一貫せず**、専門家によるエビデンスの評価も相反する結論に達している。⁴⁾

3) Robert W Morton et al., A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults, Br J of Sports Med 52, 376–384, 2020.

4) 厚生省「統合医療」に係る情報発信等推進事業 **eJIM, 海外情報**、変形性関節症に対するグルコサミンとコンドロイチン **Glucosamine and Chondroitin for Osteoarthritis**, <https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/overseas/c03/21.html> (参照2025. 4.8.)

「運動とタンパク質摂取」 ～栄養学の基本「アミノ酸の桶」～

栄養学で基本とされる「アミノ酸の桶」とは、必須アミノ酸(9種類)の血中濃度は最も低いもの(第一制限アミノ酸)に合わせて合成されるという理論です。必須アミノ酸の中でもBCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)は筋肉の合成促進・分解抑制に特に重要な材料ですがBCAAだけを摂取しても他の必須アミノ酸が不足していると筋肉は十分に増えません

検証

筋肉をつくるには
必須アミノ酸「BCAA」を
特に多くとるとよい

必須アミノ酸 9種類

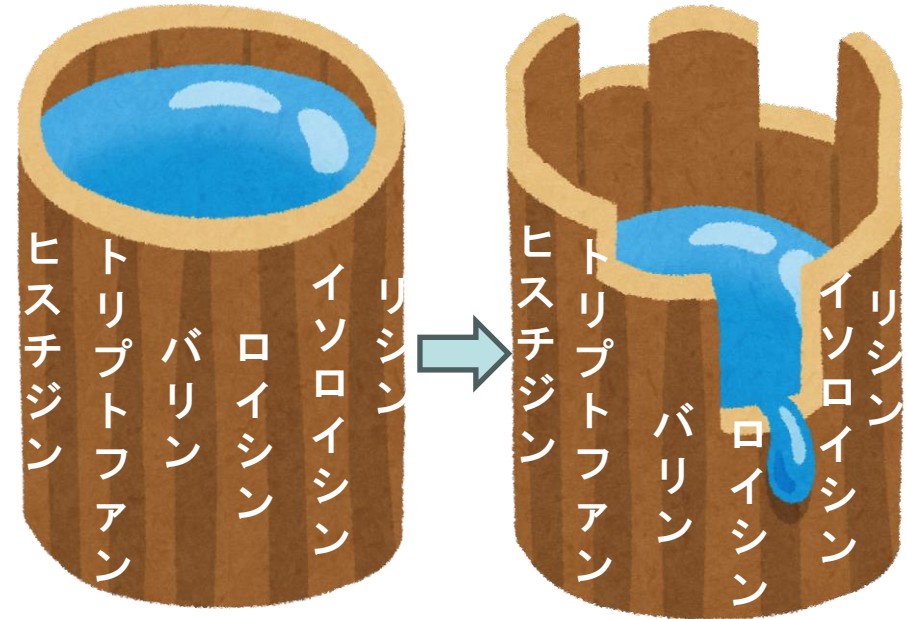
- トリプトファン
- リジン
- メチオニン
- フェニルアラニン
- トレオニン
- バリン
- ロイシン
- イソロイシン
- ヒスチジン

体内で合成することができない

BCAA

(分岐鎖アミノ酸)

筋肉を形成維持するのに特に貢献



「アミノ酸の桶」:

必須アミノ酸は全種類をバランスよく摂取しないと利用効率が低下
(ひとつでも不足するアミノ酸があると桶に入っている水は流れ出てしまい、その高さまでしかタンパク質は合成できない)

検証結果：単独のアミノ酸成分ばかり摂取してもタンパク質は合成されない

(アミノ酸サプリメントは不足した場合に補充的に使用するのが有効)

「運動とタンパク質摂取」

～王道は普通のバランスの取れた食事から～

検証

筋量アップには
牛乳or鶏肉が一番？



一番効くのは
〇〇プロテイン?!



検証



検証結果：どの食品が一番必須アミノ酸の充足度が高い（；アミノ酸スコア100）か考えなくとも

不足する食品は他の食品と組み合わせて（アミノ酸の補足効果）全体のタンパク質栄養価(スコア)を高めることが可能

例えばリジンが不足する白米は、逆に特にリジンを多く含む大豆製品や魚等を組み合わせて食べることで効率的にバランスよく摂取できる



筋量増加には栄養摂取のあり方より、まずはトレーニングの法則やガイドラインに沿った適切なレジスタンストレーニングを計画的に行う運動習慣をつくることが基本と考えられます。その上で各個人の運動実施状況に見合ったタンパク質をはじめ、適切な栄養摂取をすることが大切になります。そして、やはり「普通のバランスの取れた食事」が運動効果を上げるためには重要であることが分かります。

普段、当たり前と思っていた知識や何気なく健康常識として疑わなかった情報について今回のコラムで取り上げて改めて知らず知らず固定観念にとらわれていたり、アップデートしていなかったりしたことに気づかされました。[いつの間にか「ヘルス・ファディズム」] 症状に陥らないためには自分の認識にバイアスがないか、既存の限られた情報からの思い込みでないか、常に確かな情報からの知識の再確認・検証⇒更新をすることが必要ですね。

・主な参考文献等：・ルイズ・バーク、ヴィッキー・ディーキン 編著スポーツ栄養学・スポーツ現場を支える科学的データ・理論、大修館書店 2023.9

・寺田新, スポーツ栄養学, 東京大学出版会, 2017.

・厚生労働省「日本人の食事摂取基準」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html (参照2025. 4月.)

・篠田邦彦 監修, NSCA決定版 ストレングストレーニング & コンディショニング 第4版, (有)ブックハウスHD, 2016.