

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い

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、そして肌や髪の内
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。バランスがとて
も大事なのです。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は
いいですね。

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
まざまに組み合わさって構成されてい
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

摂取できるアミノ酸の種類も異なりま
すし、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でバラ
ンス良く摂ることが大切です。

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…。

こんなに飽食の時代に、栄養が足りて
いないというのはとても矛盾しているよ
うにも思えますが、偏っているんですよ
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、ダイエツ
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
性が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。

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」

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いる人はそれ
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、結果は思うようについてきません。
皆さんダイエットは短期間で結果を
出そうと思われるようですが、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、体の中のことも考えて
しっかりと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。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、ダイエットしてい
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
イソロイシン	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、筋肉強化	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、 チェダーチーズ

※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。

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