

たんぱく質を摂ると満腹感が早く得られる

たんぱく質は少ないカロリーで満腹感が得られるといわれており、体重管理のためにたんぱく質の摂取を増やすことが薦められている。しかし、たんぱく質に満腹感をもたらす効果があるのかについては、未だ系統的に評価されてはいない。そこで本研究では、メタ解析および方向性解析を実施し、たんぱく質が早く満腹感をもたらすのかを検討した。

5件の研究がメタ解析に、28件が方向性分析の対象となった。結果、いずれの解析においてもたんぱく質を多く摂取すると、少ない場合と比べて満腹感の評価が有意に高かった（順に $P < 0.0001$ 、 $P < 0.01$ ）。

したがって、たんぱく質を多く摂取することで早く満腹感が得られることが示唆された。たんぱく質の摂取量を適度に増やすことが、摂食行動の改善や減量に役立つかについてはさらなる検討が必要である。

出典：Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Published online Feb 26, 2016; pii: S2212-2672(16)00042-3