

タンパク質の摂取量を増やしても筋肉量増加につながらず

米国医学研究所が推奨するタンパク質の摂取量は成人で **0.8g/kg/日**とされている。本研究では、推奨量を超えるタンパク質を高年齢男性が摂取することによって筋肉量や筋力、健康状態が向上するのかを検討した。

対象となったのは、身体機能に制限があり、一日あたりのタンパク質平均摂取量が **0.83g/kg** 以下の **65 歳以上**の男性 **92 人**であった（平均年齢 **73 歳**）。対象者を、一日あたりのタンパク質摂取量を **1.3g/kg** に増やす高タンパク質摂取群と推奨量である **0.8g/kg** を摂取する対照群にランダムに割り付け、**6 か月間**介入した。その結果、試験開始時と **6 ヶ月後**の除脂肪体重や筋力、歩行や階段の上り下りの速度、健康に関する生活の質、疲れやすさ、幸福度について、両群間に差はみられなかった。

したがって、推奨量を超えるタンパク質を摂取しても筋肉量、身体機能、幸福度の向上にはつながらないことが示唆された。

出典：Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2018; 178(4):
530-541