

みなみラボ活用のすすめ

2026年9月号

肥満ぎみなのに、栄養不良？

脂質や糖質（炭水化物）ばかりとって、十分なタンパク質がとれていない場合、筋肉の合成や維持に必要な栄養が足りず、筋肉量が減少します。また、血液検査では、アルブミン（ALB）が低下します。

一方で、脂肪は簡単に蓄積されるので、見た目には太っているように見えることもあります。

年齢	男性		女性	
	必要量	推奨量	必要量	推奨量
18～64歳	50g	65g	40g	50g
65歳～	50g	60g		

※日本人の食事摂取基準 2025 年度版より抜粋

【ありそうな1日の食事例】

朝：菓子パンと珈琲（蛋白質 約 5g）

昼：サラダうどん（蛋白質 約 10g）

夜：ポークステーキ定食（蛋白質 約 25g）

カロリーは 500+800+900 kcal で十分とれるけれど

蛋白質は 5+10+20=40g で推奨量に届かない。

★タンパク質を採りすぎると腎臓や肝臓へ負担がかかるので、採りすぎにも注意しましょう。

みなみラボ検査セット No.2 栄養が気になる方 (500 円)

暑い季節に、サッパリしたものばかり食べていると、タンパク質が不足しているかもしれません。タンパク不足になっていないか、一度確認してみませんか？

検査項目	院内設定基準範囲	備考
TP (総蛋白)	6.6～8.1 g/dL	ALB とガンマグロブリンの増減を反映しています。
ALB(アルブミン)	4.1～5.1 g/dL	CRP が高いときは、正確な栄養状態が分かりません。(例：CRP ↑⇒ALB ↓)
CRP(C 反応性蛋白)	0.00～0.14 mg/dL	炎症で上がります。

TP か ALB が基準範囲を外れていたら、医療機関の受診をおすすめします。

南岡山医療センター 臨床検査科

