

# 筋肉を強くする食事のポイント



## 一 筋肉強化と食事の関係 一

筋肉に強い負荷がかかると、筋繊維が収縮を繰り返し、疲労によって損傷を起こすことがあります。負荷に耐えられる強い筋肉を作るためには、**運動と休養**だけでなく筋肉強化に役立つ**栄養素**が必要です。この3つの要素は欠かすことが出来ないため、規則正しい生活習慣と食習慣を身に付けましょう。

### ● 適正エネルギー量を確保する

空腹時の運動は避けましょう！

エネルギー量が不足すると、筋肉を構成するたんぱく質を分解してエネルギーを産み出そうとします。そのため、運動だけでなく、しっかりと食事量を確保することが強い筋肉づくりには大切です。摂りすぎも生活習慣病の原因になるため、自分に合った適正エネルギー量を摂るようにしましょう。

### ● 筋肉強化に役立つ良質なたんぱく質を摂る

#### たんぱく質の働き

- ① 筋肉や臓器などの体を構成
- ② 体の機能を調整する酵素やホルモン・免疫抗体の材料
- ③ 物質の運搬や情報の伝達
- ④ 栄養素の貯蔵



筋肉を強くするには、体を構成するたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

#### たんぱく質を多く含む食品

肉類



魚介類



牛乳・乳製品



卵



大豆製品



#### 動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の違い

- ◆ 動物性たんぱく質(肉や魚など) … 植物性たんぱく質より体内で利用・吸収されやすく、必須アミノ酸が多く含まれています。
- ◆ 植物性たんぱく質(大豆製品など) … 大豆製品などは、植物性の中でも高たんぱく質で脂質が少ないです。



メモ：必須アミノ酸

必須アミノ酸は9種類あり、体で合成されないため**食事から摂る必要**があります。その中でも分岐鎖アミノ酸(BCAA)である「**バリン**」「**ロイシン**」「**イソロイシン**」は、**筋肉を強化**する働きがあります。

**注目!** **ロイシン**⇒ 最近の研究により、たんぱく質の合成を高め、分解を抑える効果が認められています!

たんぱく質を含む食品はさまざまですが、含まれる必須アミノ酸の種類や量が違うため食品を組み合わせる少量多品目摂ることが大切です。

## たんぱく質を含む食品の選び方

たんぱく質を多く含む食品は、同時に脂質を多く含む食品もあります。脂質の摂りすぎは、体脂肪の増加につながるため、選び方や調理方法を工夫しましょう。

- ◀ 脂の少ない部位を選ぶ（高たんぱく・低脂質）
- ◀ 網焼きにするなど調理を工夫する
- ◀ 動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせる



### 肉類

分類	脂質の少ない部位	注意が必要な部位・食品
牛肉・豚肉	もも肉、ひれ肉	サーロイン、ばら肉、ひき肉、ソーセージ、ベーコン
鶏肉	ささ身、もも肉、むね肉(皮は除く)	ひき肉(牛や豚に比べると少ない)、手羽先

### 魚介類

たらなどの白身魚・いか・たこ・えび・かに・貝類は脂質が少ないです。赤身魚でもまぐろなどはたんぱく質が多く脂質が少ないです。

### 卵

良質なたんぱく質を含みます。卵白はたんぱく質が多く、脂質を含まないのが特徴です。

### 大豆製品

豆腐・納豆・おからは、たんぱく質が多く脂質が少ないです。油揚げやがんもどきなどは、油で揚げられているため注意が必要です。

### 乳・乳製品

低脂肪牛乳・無脂肪ヨーグルト・カッテージチーズなどは脂質が少ないです。生クリームやチーズは脂質が多いので注意が必要です。



メモ：プロテイン (protein)

ギリシャ語で「第一のもの」が語源で、英語で「たんぱく質」のことをいいます。日本では、主にスポーツをする方向けのプロテインサプリメントとして利用されています。運動後 45 分以内が最も筋肉を形成する時間といわれ、その間に補給することが重要です。たんぱく質だけを効率よく摂るために利用されますが、**土台となる食事と運動が不可欠**です。



たんぱく質の過剰摂取は、腎臓への負担が高まったり、カルシウムの排泄を促して骨折や骨粗鬆症の原因になったりします。食事のバランスが偏らないよう適量摂取を心がけましょう。

## たんぱく質とビタミン B6 を一緒に摂る

ビタミン B6 は、**たんぱく質の分解や合成を促進**します。そのため、たんぱく質と一緒に摂ることをお勧めします。

【ビタミン B6 を多く含む食品】

赤パプリカ にんにく くるみ 玄米 キウイ バナナ

### 調理例

牛もも肉 + にんにく ⇒ ソテー

鶏もも肉 + 野菜類 + 玄米 ⇒ 炊き込みご飯

豆腐 + 野菜類 + くるみ ⇒ 白和え

牛乳 + 卵 + バナナ ⇒ ミルクケーキ

適度な運動とともに食事バランスを整えて、筋肉を強くしましょう。

筋肉を強くすることで、サルコペニアやロコモティブシンドロームなどの予防につながります。

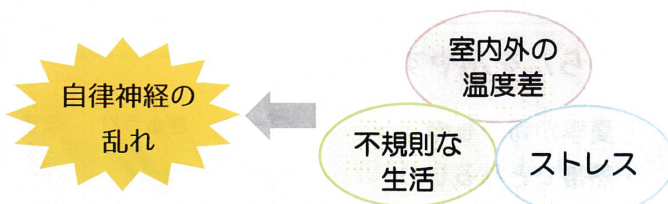
# 身体の冷えと食事

一年を通してからだの冷えが気になる方は多いのではないのでしょうか？からだの冷えは、万病の元といわれ頭痛や腹痛などの不快症状につながります。原因や対策について知り、日々の生活・食習慣を見直しましょう。

## 冷えの原因

### 自律神経の乱れ

体温調整の役割を担っている自律神経が乱れることで冷えにつながります。



### 血液循環の悪化

下着や靴下などによるからだの締めつけや、貧血や低血圧などの疾患により血行が滞り、皮膚感覚がにぶくなる場合があります。それにより、体温調整の指示が伝わりにくくなり冷えにつながります。

### 筋肉量が少ない

筋肉運動は発熱や血流に関係します。男性に比べ筋肉量の少ない女性や高齢者、運動不足により筋肉量が減少した方は冷えやすくなります。



どうして女性は冷えやすいの？

皮下脂肪が多く、筋肉量が少ないため熱を産生する働きが弱く、月経による貧血やホルモンバランスの乱れによって冷えが起こりやすいためです。また、極端なダイエットは筋肉量の減少や月経不順につながり、冷えの原因にもなります。



## からだを温める栄養素と食品

鉄分	鉄分は酸素を運搬するヘモグロビンの原料となり、貧血を予防します。酸素が全身へ行き渡ることで新陳代謝が高まり、冷えの改善につながります。 (食品) 牛肉(赤身)、しじみ、かつお、納豆、枝豆、干しぶどう など
ビタミンC	鉄分の吸収を促進し、血液を運ぶ毛細血管の機能を維持する働きがあります。 (食品) ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、キウイフルーツ、レモン など
ビタミンE	血行を改善したり、ホルモン分泌の乱れを調整したりする働きがあります。 (食品) かぼちゃ、アボカド、アーモンド、ツナ缶(油漬)、ひまわり油 など

## からだを温める・冷やす食品

### からだを温める食品

- ・ 冬季が旬のもの
- ・ 寒冷地方でとれるもの
- ・ 根菜類
- ・ 発酵食品



### からだを冷やす食品

- ・ 夏季が旬のもの
- ・ 熱帯でとれるもの
- ・ 精製されたもの
- ・ 加工食品



## その他のポイント

- 温かい飲み物・料理を選択する**  
 体の熱を保持するために、温かいものを摂るといいです。

- 朝食をしっかり摂る**  
 体温は夜寝ている間は低く、起床・朝食の摂取に伴い上昇し、夕方頃に最も高くなった後に下降していきます。朝食は1日の活動源となり、代謝を高め体温を上昇させます。摂るようにしましょう。

白米 ⇒ 玄米  
 白砂糖 ⇒ 黒砂糖  
 へ変えるのもお勧めです！

## 日常生活のポイント

- 適度な運動**  
 適度からからだを動かすことで、血行がよくなり冷えの改善につながります。また、筋肉をつけることで代謝を上げることができます。

- 入浴**  
 めるめのお湯（38～40度）に浸かることで、血行促進やリラックス効果が期待できます。シャワーで済ませがちですが、しっかりと湯船に浸かることを心掛けましょう。

- からだを締め付けない衣服**  
 血行が滞るため、締め付ける下着や衣服は避けましょう。

- からだを冷やさない**  
 腹巻、肌着、スパッツ、マフラー、五本指ソックス、カイロなどを取り入れ冷えを防ぎましょう。

薄着のファッションに注意！

ノースリーブ、素足  
 短いスカート

