

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus



たくましく・美しく・すこやかに
筋力アップをささえる食事術



たくましく・美しく・すこやかに 筋力アップをささえる食事術

筋力が増えると見た目が引き締まるだけでなく、疲れにくくなったり病気の予防ができたりと、いいこと尽くし。今回は、筋力アップに役立つ食事のとり方をご紹介します。

体を動かす
だけじゃない！

筋肉のはたらき

- 姿勢を保持する
- 熱を発生させて体温を保つ
- 体を衝撃から守る
- 血液の循環をたすける
- 水分をたくわえる
- 免疫力をあげる

私たちが生きていく
うえで欠かせない
働きをしています。



筋肉は使わないと減っていく！

筋肉は、分解と合成を繰り返しています。分解が合成の速度を上回ると、筋肉量は減少していきます。

2週間運動しないことにより、筋肉量も筋力も3割近く落ちることがわかっています。



筋力アップで、 うれしい効果！

生活習慣病
の予防



体がつき体が
動かしやすくなる
(疲れにくくなる)



基礎代謝アップ
(消費カロリーが
増える)



アンチエイジング
(よい姿勢、強い足腰)

筋肉の成長に必要な栄養素

筋肉をつくるためには、運動とともに栄養が重要です。
ここでは、筋力アップに欠かせない栄養素をご紹介します。

※たんぱく質の制限が必要な方は、
医師に相談しましょう。

たんぱく質

筋肉をつくる材料です。
体内で分解されてアミノ酸になります。
(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品)



どれくらい食べるとよい？

とりすぎたんぱく質は、分解して排泄されます。
過剰になると、腎臓や肝臓に負担をかけて
しまいます。

毎食片手の平1~2つ分を
目安にとりましょう。



糖質 (炭水化物)

体のエネルギー源です。
不足すると筋肉を分解してエネルギーとして使って
しまいます。不足しないようとりましょう。
(ご飯、パン、麺、もち、いもなど)



ビタミンD

筋肉の合成を促進するほかに、
骨の健康にも欠かせません。
(鮭、きくらげ、納豆など)



ビタミン B群

筋肉の合成に必要なビタミンです。
(豚肉、レバー、マグロ、かつお、バナナなど)



BCAA (分岐鎖 アミノ酸)

筋力アップの
味方！

BCAAとは、**バリン**、**ロイシン**、**イソロイシン**の3つのアミノ酸のことです。
BCAAをとると、筋肉の材料となるたんぱく質を増やすことが知られています。
また、運動前や運動中にとることで、疲労感や筋肉痛が軽減されるといわれています。



シーン別 食事のポイント



運動・筋トレする時

● 運動前

空腹状態での運動は避けましょう。
消化に負担の少ないものをおすすめです。
食事は運動する2時間前を目安に済ませるとよいでしょう。

油ものは、消化に負担がかかるので避けましょう。



● 運動直後

運動後45分以内は、筋肉が増えやすい
ゴールデンタイムと言われています。
たんぱく質と糖質を補給し、運動で傷ついた
筋繊維を回復させます。

牛乳は、たんぱく質と糖質の両方がとれるのでオススメ!



● 運動後

バランスのよい食事で、
体に必要な栄養をしっかりとりま。



体重コントロール



● 基本はバランスよく食べる

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、
副菜(ビタミン・ミネラル)が揃うと
バランスのよい食事になります。



👉 体重を減らしたい

筋肉を減らさないよう、たんぱく質を
しっかりとり、脂質を控えましょう。

- 油を使わない調理法を取り入れる
(サラダチキン、冷しゃぶサラダ、など)
- 肉は脂肪分の少ない部位を選ぶ
(鶏むね肉、ささみ、など)

👉 体重を増やしたい

たんぱく質をしっかりとり、
適度にあぶらも取り入れましょう。

MCTオイルはさっぱり
しているので油が苦手
でも取り入れやすい!



- 小食の方は、食事回数を増やしてみる。
- 食事だけで補うのが難しい場合は
プロテインなどの補助食品を活用する。



フライパン
1つで簡単!

ブロッコリーと鶏肉の ワンパン・ペペロンチーノ

体重を増やしたい方は、鶏肉を皮つきで使うと
エネルギーアップになります。パスタは、ショートパスタか、
やや細目(太さ1.6mm)がおすすめです。



材料(2人分)

- お好みのパスタ(乾燥) …… 180g
- 鶏もも肉(皮なし) …… 150g
- ニンニク …… 1かけ
- 玉ねぎ …… 中1/4個(50g)
- ブロッコリー(冷凍) …… 150g
- オリーブオイル …… 大さじ1
- とうがらし(乾燥) …… 2本
- 塩こしょう …… ひとつまみ
- 水 …… 400mL
- 塩 …… 小さじ1/4
- 塩昆布 …… 5g

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切ります。玉ねぎは薄くスライスし、ニンニクはみじん切りにします。とうがらしは、へたを切り落とし縦半分に切り、種を取りのぞきます。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを加えて香りが出るまで炒めます。
- 3 鶏もも肉、とうがらしを加えて中火で炒めます。肉に焼き色がついてきたら、塩こしょうで下味をつけます。
- 4 水、塩、ブロッコリー、玉ねぎ、パスタ(長いものは半分に折る)を加えて強火にし、沸騰したら軽くほぐしてフタをします。パスタがくっつかないように途中で数回ほぐしながら、パッケージのゆで時間より1分短めに茹でます。
- 5 フタをはずして余分な水分をとばし、塩昆布を入れて味をととのえます。器に盛り付けて、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
493
Kcal

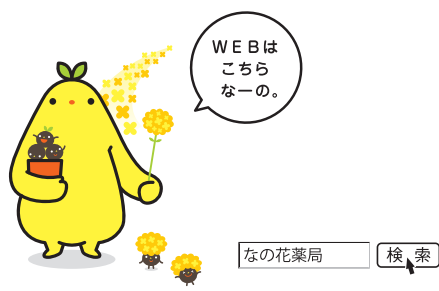
たんぱく質
29.8
g

塩分
1.8
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局