

コンパスウォーク通信 第5弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太郎が紹介する

「筋肉をつける食べ物について」

年齢とともに筋肉量の減少や筋力の低下が起こりやすくなってきます。
特に筋肉のもとになるたんぱく質を積極的に摂りましょう。

今回は、筋肉に効果的な食べ物、
おススメレシピまで紹介いたします。この記事を読んで、筋力低下をふせぎましょう。



筋肉のもとたんぱく質

たんぱく質は血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素です。加齢による食事が減ることによって筋たんぱく質の合成力が低下します。

意識して摂ることをおすすめします。

たんぱく質は肝臓でアミノ酸になります。その中でも特に体内でつくられないアミノ酸があり、食事から摂らないといけない必須アミノ酸があります。

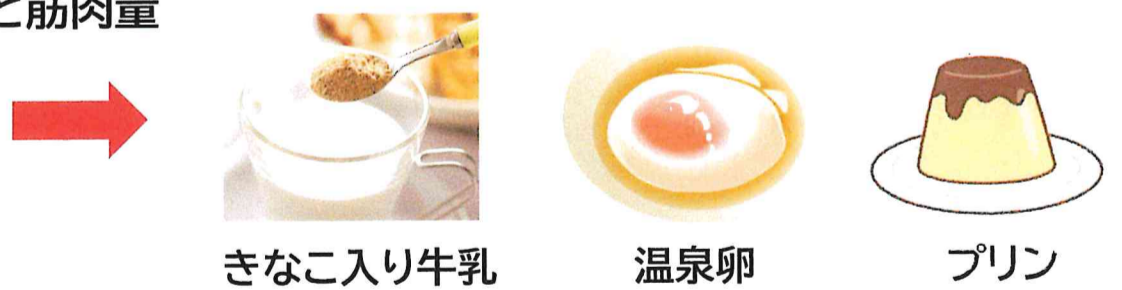
※必須アミノ酸の中でも特に「ロイシン」にはたんぱく質合成促進効果が期待できます。

ロイシンを多く含む食品



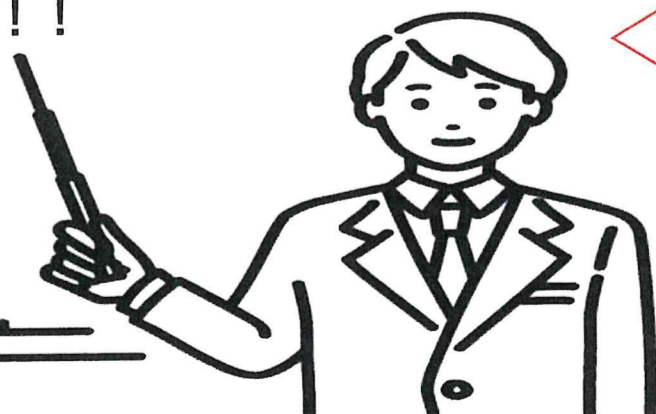
運動後にロイシンを含むおススメ食品補給

筋力トレーニング後45分以内にロイシンを摂ると筋肉量が増えたという研究結果があります。



ワンポイントアドバイス...

たんぱく質は1食あたり20gが目安！！
もしもたんぱく質が足りてないと
感じたら、ちょい足しがポイント
大豆製品を摂ることで効率的に
摂取できます。



ちょい足し食品

きなこ...大さじ2(3.7g)
黒豆の煮豆...大さじ山盛り1
(4.0g)
豆乳...200cc(7.2g)
納豆...50g(8.3g)
高野豆腐...50g(5.4g)

筋力アップに効果的なメニュー 3選

おすすめメニュー 〈バナナヨーグルトのきなこかけ〉

- レシピ・・・① バナナは皮をむき、輪切りにします。
② 器にヨーグルトをのせ、①を入れます。
③ ②にきなこをかけます。



材料

- ・バナナ (60g)
- ・ヨーグルト (80g)
- ・きなこ (大さじ1)

おすすめメニュー 〈簡単黒豆ご飯〉

- 準備・・・米は洗ってザルに上げ30分程度置いておきます。
①ボウルに黒豆を入れ浸かる程度に水を加え、3時間置きます。
ザルに揚げ水を切ります。浸けた水は取っておきます。
②炊飯器に米、調味料を入れ、1の浸けた水を1合の目盛りまで注ぎます。①の黒豆をのせ、炊飯します。
③炊きあがったらふんわりと混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成です。

※塩加減は、好みに調整してください。黒豆は3時間から一晩で調整してください。水分が足りないときは、水を足してください。



材料(2人前)

- ・黒豆・・・約25g
 - ・米・・・1合
 - ・水(浸す用)・・・200ml
- 調味料
- ・料理酒・・・大さじ1
 - ・塩・・・小さじ1/2
 - ・酢・・・少々

おすすめメニュー 〈削り節のせ冷奴〉

- レシピ・・・① 豆腐に鰹節・生姜・ごま・七味をかけます。
② 麺つゆを回しかけて出来上がりです。



材料(一人分)

- ・絹豆腐(1丁)
- ・鰹節(ひとつまみ)
- ・すりおろし生姜(2センチ)
- ・黒ゴマ(ひとつまみ)
- ・七味(2振り)
- ・麺つゆ(2まわし)

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



元気な筋肉を持ち続ける為にも
運動習慣とともに食事を気にすること
で健康長寿の延伸を！

菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士