

# 筋活・食事編

筋トレ後、30分以内に筋肉をつくる食事を



たんぱく質を多く含む食品をバランスよく食べる

私たちの身体は、食べたものを反映してつづられます。たんぱく質は筋肉や臓器の構成成分で、分解と合成の新陳代謝を繰り返しています。運動中、たんぱく質は分解されてエネルギーになり、運動後は食べものから摂ったたんぱく質を材料に筋肉がつくれます。このため運動直後にたんぱく質を含む食事をとると、効率よく筋肉量を増やすことができます。

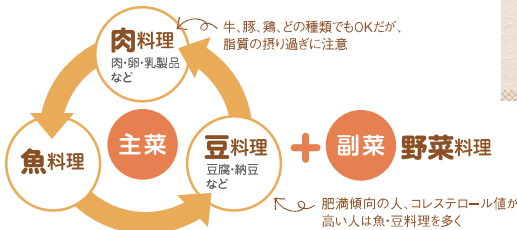


3色そばろ丼

たんぱく質たっぷりの筋活メニューです

- 3色そばろ丼 (豚ひき肉、卵、小松菜) → たんぱく質、カルシウム、カロテンなど
- バナナヨーグルト → 発汗で失われたカルシウムと、骨量維持のカルシウムを補給
- オレンジジュース → 柑橘類のクエン酸は筋力の回復を早める
- サラダ・汁物

バランスよく食べるため  
ローテーション・メニューを



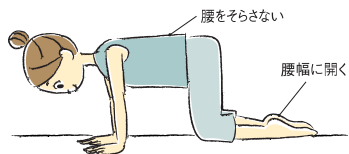
1日のたんぱく質必要量 1g/体重1kg (50kgの人は50g) \*運動する人はやや多めに

猫背も改善 /

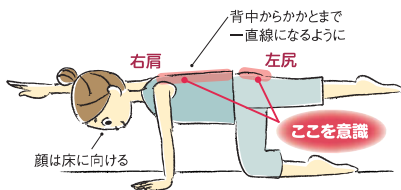
上半身をきたえる

1セット 左右交互に 10回

1 四つん這いになる



2 右腕を前、左足を後ろにゆっくり伸ばす



3 ゆっくり①の姿勢にもどし、左腕を前、右足を後ろに伸ばす

足腰を強化 /

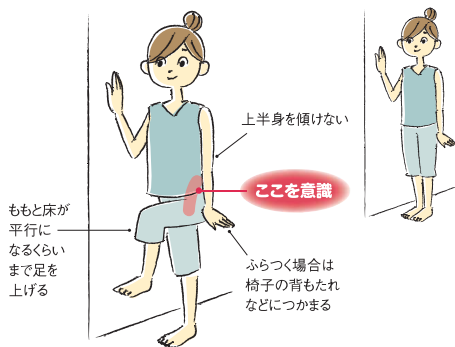
下半身をきたえる

毎日10回 2~3セット

ももあげ

2 足をもち上げる

1 片方の手を壁につく



3 ゆっくり①の姿勢にもどす

からだがよろこぶ

# 筋活のススメ



こんなシーンを思い当たる方は要注意です。

筋力が衰えている可能性があります。毎日、少しのトレーニングで、年齢にかかわらず筋力はついてきます。いつまでも元気に若々しく活動できる身体をつくるため、今日から「筋活」スタート！

## 筋活・筋トレ編

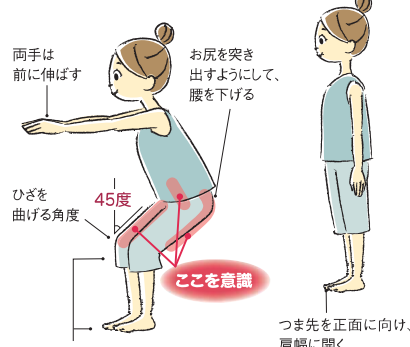
動作はゆっくり息を止めずに



田邊 解 駒沢女子大学准教授

スクワット

2 股関節とひざを曲げる / 1 背筋を伸ばして立つ



3 ゆっくり①の姿勢にもどす

筋肉量は何もしないと、20歳をピークに、毎年1%ずつ減っていきます。つまり、20歳のときの太ももの太さが、70歳では半分になってしまうということ。骨の量も筋肉と同じです。特に女性は閉経後、女性ホルモン分泌が減ると、骨は急速に弱くなります。

また、筋肉には糖分や脂肪などの代謝をコントロールする役目もあります。筋肉の減少は、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病につながるとともに、将来の転倒骨折や認知症などのリスクも高めます。最近では運動不足やダイエットなどで、若い世代でも筋肉不足の人が増えているので注意が必要です。

筋肉の量は年とともに減る！

幸いなことに、筋肉は鍛えれば増やすことができます。いくつになっても筋トレ効果は出ますが、若い頃から筋肉の量を増やしておきたいものです。

駒沢女子大学の田邊解准教授は、筋肉を増やすには、「運動と食事」が大切と強調します。「運動は必ずウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、筋トレを組み合わせてみましょう。食事制限と有酸素運動で減量したと喜んでいても、体重とつよつよに全身の筋肉まで減ることもあります。有酸素運動で脂肪を燃焼させ、筋トレで筋肉を増やすと考えることです」

まずは、椅子からゆっくり立ち上がる、階段をゆっくり上るなど、日常生活の中で「筋肉を使う」を意識することから始めてみましょう。

始めよう！ 筋肉貯蓄

田邊 解 駒沢女子大学・人間健康学部健康栄養学科、准教授。著書「認知症」「寝たきり」になりたくないなら筋肉を鍛えなさい！PHP研究所刊はかメニュー監修：駒沢女子大学 西村一弘研究室