



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局

栄養 news

VOL.27



令和3年10月発行

キタバ薬局

管理栄養士

柿本作成

◎スポーツの秋～筋肉～◎

<筋肉の重要性>

筋肉は、私達が健康な生活を送るうえで重要な役割を果たしています。身体のバランスを整え転倒や骨折、寝たきりから守ってくれるだけではなく、水分量の保持や血糖値を下げるホルモンの働きを促進し糖尿病を予防する働きがあります。また、大きなケガや病気といったいざという時には分解されエネルギーとして利用される等、筋肉はまさに命を左右することもある重要なものです。筋肉は組織の入れ変わる周期が短いため、誰でも・何歳からでも筋肉量を増やすことができます！この秋、筋肉量UPにチャレンジしてみませんか？

<筋肉量UPのポイント>

スポーツ

習慣的に運動することで筋肉に刺激が与えられ、成長を促します。



食事

特にタンパク質を中心に、様々な種類の食品を3食に取り入れましょう。



休息

負荷と休息のメリハリが大切です。睡眠時間・休憩は十分にとりましょう。



<筋肉量UPにおすすめの食材>

筋肉合成の材料となるタンパク質の目安量は、1食につき20gです。

タンパク質は体内で貯蔵できないため、3食欠かさず20gずつ取り入れるよう心がけましょう。

タンパク質20gってどれくらい？

3食のなかで食べきれない場合は間食に取り入れても◎

魚	肉	豆腐	卵	乳製品
				
焼き鮭:切り身1切れ	豚肉(ロース):4~5枚	豆腐:1丁	ゆでたまご:3個	牛乳:コップ1杯 + 6P チーズ:1切れ + ヨーグルト:カップ1個

<筋肉量UPにおすすめ高タンパク質メニュー>

タンパク質の代謝を助けるビタミンB6も豊富なカツオ！春と秋が旬で、秋は特に脂がのっています。

カツオの卵とじ丼(2人前) (1人前エネルギー 577kcal たんぱく質 37g 塩分 3g)

材料 カツオ(刺身用) 200g 卵 2個 長ネギ 1/2本 ★おろししょうが 小さじ1 ★酒 大さじ1
ごま油小さじ1 めんつゆ(ストレート) 1/2カップ(150g) ごはん 300g 三つ葉 適量

作り方 ①カツオを3cm角・長ネギを3cm幅に切り、カツオを★に15分漬け込む。

②鍋にごま油を敷き、カツオと長ネギが色づくまで中火で炒め、めんつゆで味付け。

③最後に卵を加えて②をとじ、丼に盛ったごはんの上にのせる。お好みで三つ葉を散らして完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売者が

ご相談をお伺い致します。



KITABA
管理栄養士