

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「筋トレ時の食事」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

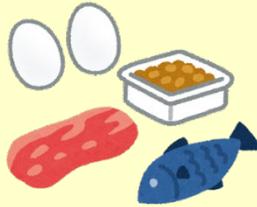
運輸安全総研トラバスの代表阪本より「筋トレ時の食事について」リクエストがありました。
筋肉をつけておくと基礎代謝が高くなるので脂肪が付きづらい、骨が丈夫になる、コレステロールが下がる、疲れにくくなる、良質な睡眠をとることが出来る、がん細胞を増やさない、老後も足腰丈夫である、根性がつく、男前になる、いいこと尽くめですね。
筋トレについては、動画やアプリを参考に今日は脊柱起立筋、明日は大腿四頭筋のように同じメニューは続けない方が良いでしょう。
年齢を言い訳にせず皆様も武田真治さん笹野高史さん松本人志さんを目指しませんか？



2022
6月号
Vol.58号

筋トレ後の食事

大前提として筋トレなどのトレーニングは**筋肉を損傷させる作業**です。
そしてその筋肉を修復した時により強い筋肉がつくれます。
その際に筋肉の材料となる栄養素が足りなければ筋肉をスムーズに作ることはできません。



最も必要な栄養素は「タンパク質」

筋肉の主な材料となる肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品などです。どのくらい必要かというと
運動をあまりしていない人の場合1日に必要なタンパク質量は[標準体重(kg) × 1g]

※標準体重＝
身長(m) × 身長(m) × 22

つまりご自身の身長からみた標準体重が60kgの場合60gのタンパク質が必要

トレーニングをしている人の場合

必要なタンパク質量は[標準体重(kg) × 1.3～1.5g]

種類	食べ物	100gあたりのタンパク質含有量
肉類	鶏ささみ	24.0g
	鶏胸肉	23.3g(皮なし)
	牛もも	21.2g
	豚ロース	18.3g
魚介類	イワシ丸干し	32.8g
	かにかまぼこ	12.1g
	するめ	69.2g
	魚肉ソーセージ	11.5g
	鯖缶	20.9g(水煮)

種類	食べ物	100gあたりのタンパク質含有量
卵類	生卵	12.3g
大豆製品	納豆	16.5g
	油揚げ	23.4g
	木綿豆腐	7.0g
	絹豆腐	5.3g
	豆乳	3.6g
乳製品	牛乳	3.3g
	スキムミルク	34.0g
	プロセスチーズ	22.7g
	ヨーグルト	4.3g

タンパク質以外も欠かせない

炭水化物は疲れたからだに必要なエネルギー源です。**脂質**も効率の良いエネルギー源になるほか筋肉の外側を包む細胞膜の素になります。**ビタミン類**も重要でタンパク質の代謝を強く促す**ビタミンB6(魚の赤身など)**のほか、筋トレで受けた体へのストレスを低減するのもビタミンの役目です。
ミネラルには**鉄分、マグネシウム、亜鉛、カルシウム**などがあり、例えばカルシウムやマグネシウムは筋肉の収縮に関わっています。不足すると筋トレ後の痙攣を引き起こすケースがあります。
栄養素は歯車のようなもので、どの栄養素が欠けていても体は万全に動きません。
タンパク質が大きな歯車だとすればそれを支える中小の歯車を回すことも同じくらい重要です。

手軽に購入できるおススメ

やっぱり**サラダチキン**は低脂肪、高たんぱくのキングです。プロテインバーやゆで卵も良いと思います。
体の疲れをとるクエン酸が豊富な梅おにぎりも疲労回復に有効です。プロテイン入りのミルクドリンク、プロセスチーズも高たんぱくでビタミンB2が多く含まれるので脂質の代謝を促します。
ビタミンの補給をしてカットフルーツやバナナも良い選択です。



黄金コンビ

鯖と納豆です。鯖に含まれる脂は**DHAやEPAが含まれて動脈硬化を防ぎ善玉コレステロールを増やし持久力**をつけます。骨まで食べる缶詰は**カルシウム**も摂取できて、鯖に含まれる**ビタミンD**はカルシウムの吸収を手助けして強い骨を作ります。

納豆に含まれる**ビタミンK**も骨の形成を促すため**鯖と納豆の黄金コンビ**は、特に骨への刺激が多いマラソンランナーにはおススメです。



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

安全
運転