



## 筋量アップの食事で足腰を丈夫に！

筋肉量や骨量のピークは20～30代だということをご存知ですか？筋肉と骨を強く丈夫に維持するには材料となる栄養をきちんと食事からとることが大切です。筋量を増やすことはロコモ\*の予防にもつながるため、今回は筋量アップの食事についてご紹介します。

\*ロコモとは・・・ロコモティブシンドロームの略。運動器(骨・関節・筋肉・神経系)の機能低下により、移動(=動くこと)に支障がでる状態。

### 筋肉を強くする食事



#### ◎筋肉の材料はたんぱく質

筋肉は合成と分解を絶えず繰り返しています。そのため、食事からたんぱく質を十分に摂取することが大切です。たんぱく質を含む主な食品は肉・魚・卵・大豆製品です。これらを毎食、1皿分程度とることを心掛けましょう。ひとつの食材に偏らないように、朝・昼・夕食で種類を変えるなど工夫しましょう。

★たんぱく質は約20種類のアミノ酸から成る栄養素です。20種類のアミノ酸の内9種類は体内で合成することができない必須アミノ酸です。必須アミノ酸の中でも筋量アップに効果的なアミノ酸はバリン・ロイシン・イソロイシンです。これらはカツオやマグロ、鶏ムネ肉などに多く含まれています。必須アミノ酸の種類や量は食材によって異なるため、様々な食品をとるように心掛けましょう。



### 筋肉の減少を防ぐ食事



#### ◎筋肉を強くするたんぱく質と一緒にとりたいビタミンB<sub>6</sub>



ビタミンB<sub>6</sub>は、体内でのたんぱく質の合成・分解に欠かせないビタミンです。

ビタミンB<sub>6</sub>は牛ヒレ肉や牛モモ肉、鶏ささ身、マグロ赤身、カツオなどに多く含まれています。

#### ◎炭水化物は体を動かすエネルギー源

炭水化物は人間が活動するための主なエネルギー源です。エネルギーが足りていない場合、体は筋肉を構成するたんぱく質を分解してエネルギーに変えてしまうので、筋量低下の原因につながります。エネルギー不足にならないように炭水化物も毎食きちんととるようにしましょう。



骨を丈夫にすることも大切です！

骨を丈夫に保つには、カルシウムや、カルシウムの体内への吸収を高める働きのあるビタミンD、骨の形成を促すビタミンKも大切です。カルシウムは牛乳・乳製品や大豆・大豆製品などに、ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

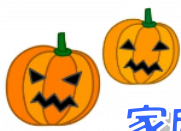
#### ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「ヘルスメイト名物おもてなし料理」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：10月9日(火)、13日(土)、18日(木)、19日(金)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：700円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ10月1日号に掲載



# 家庭で作ってみよう! 筋力アップレシピ

## お豆ご飯の牛ちゃん巻き



### 材料(2人分)

牛もも肉(薄切り)	120g	A	塩	ひとつまみ
温かいご飯	240g		粗挽き黒コショウ	少々
冷凍枝豆(殻付き)	100g	酢	大さじ1	
大葉	5枚	水	100ml	
にんじん	40g	B	減塩しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	20g		酒	大さじ1
白いりごま	大さじ1/2		砂糖	大さじ1
おにぎり用のり	4枚		オリーブ油	小さじ1

### 作り方

- 枝豆は解凍し、豆を出して粗みじん刻む。大葉はさっと洗ってペーパーで水気を拭き、みじん切りにする。にんじんはみじん切りにし、ラップで包み、電子レンジ(600W)で1分程加熱する。長ねぎは四つ割りにし、薄切りにする。
- ご飯に1、いりごま、Aを混ぜ合わせ、4等分し、酢を加えた水を手に付けて、俵の形ににぎり、のりで巻く。
- 牛肉を広げて2を巻き、両端も肉で覆う。
- フライパンを中火にかけてオリーブ油を熱し、巻き終わりを下にして3を入れ、蓋をして弱火で3分程焼く。蓋を取り、両端を焼いたら、全体に焼き色をつけ、混ぜ合わせたBを回し入れて転がしながら煮絡める。
- 粗熱が取れたら器に盛る。

牛もも肉と枝豆は良質なたんぱく質、  
ごはんは炭水化物が豊富です。

### 1人分の栄養価

481kcal /たんぱく質 19.8g/脂質 16.8g/  
炭水化物 58.4g/塩分 1.1g

## 秋じゃがと手羽中のこってり煮

### 材料(2人分)

鶏手羽中	6本	オリーブ油	小さじ1	
じゃがいも	200g	B	水	1カップ
にんじん	60g		砂糖	小さじ4
A	おろしにんにく	小さじ1/2	酒	小さじ4
	おろししょうが	小さじ1	減塩しょうゆ②	小さじ2
	長ねぎ(青い部分)	10g	ごま油	小さじ1
	減塩しょうゆ①	小さじ2	こしょう	少々
			ドライパセリ	少々

### 作り方

- じゃがいもは皮付きのままよく洗う。芽を取り、一口大に切って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒程加熱する。にんじんは乱切りにし、ラップに包み、電子レンジ(600W)で1分程加熱する。
- 手羽中は皮の裏側に1本切り込みを入れ、ポウルに入れて減塩しょうゆ①を絡める。
- フライパンにオリーブ油を熱し、Aを中火で炒める。香りが立ったら2の手羽中の汁気を軽くきり、皮目を下にして並べ、両面を焼き付ける。**※手羽中を漬けておいたしょうゆは置いておく。**
- 3の余分な油を拭き、Bを加える。一煮立ちしたらアクを除き、蓋をして弱火で10分程煮る。
- 4にじゃがいもとにんじん、減塩しょうゆ②、手羽中を漬けたしょうゆも加えて蓋をして5分程煮る。蓋を取り、強火にして汁気を飛ばし、仕上げにごま油、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ねぎを除いて器に盛り、ドライパセリを散らす。

鶏肉はビタミンB6、じゃがいもは  
炭水化物が豊富に含まれています。

### 1人分の栄養価

297kcal /たんぱく質 13.7g/脂質 12.7g/  
炭水化物 28.9g/塩分 1.2g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

