

たんぱく質+運動で筋肉量を増やそう!

体重1kg当たり0.1g増やす

2020年、「体重1kg当たり、0.1g/日のたんぱく質を摂取するだけで、2~3か月間で筋肉量が平均390g増える」という研究結果が発表されました。

(出典: Nutr Rev. 2020 Nov 4;79(1):66-75. doi: 10.1093/nutrit/nuaa104.)



体重別、増やすたんぱく質の計算例

- 体重50kgの人→5g
- 体重60kgの人→6g
- 体重70kgの人→7g

たんぱく質は骨、臓器、筋肉の主成分です。その多くは筋肉に蓄えられており、不足すると筋肉量が減り、筋力の低下を招きます。筋力の低下は、高齢者だけの問題ではなく、40代から対策が必要で、放置しておくとうつ病や肥満を招く要因になります。たんぱく質のとり方について、最新の研究結果をご紹介します。

朝食でたんぱく質を増やす

2021年、「たんぱく質は量だけではなく、体内時計に合わせて朝食で多く摂取すると、筋肉が増えやすい」という研究結果が発表されました。

(出典: Distribution of dietary protein intake in daily meals influences skeletal muscle hypertrophy via the muscle clock(Cell Reports 2021年7月6日))



コーヒーの代わりに麦芽コーヒーにしたり、卵を食べたり、工夫すればできそうね。

朝食でとる食品例

赤字(g)がたんぱく質量

 牛乳1杯 (200ml) 6.6g	 麦芽コーヒー (200ml) 4.4g	 ヨーグルト (100g) 3.6g
 プロセスチーズ (17g) 3.9g	 ゆで卵 (50g) 6.3g	 納豆 (50g) 8.3g

(参考: 日本食品標準成分表 2020年版(Ⅰ訂))

運動=歩きingする

筋肉量を維持したり、増やしたりするためには食事だけでなく、運動が必須です。まず、実施していただきたいのはウォーキング(歩きing)です。

(出典: HAJIJI2021年4月号「フレイルにならないために」)

歩きingだけでなく、下半身のスクワット、太もも上げ、片脚立ちなど、筋トレも取り入れよう!



【注意】たんぱく質制限の必要がある方は、摂取量を必ず主治医に相談してください!



2023年度 被扶養者(配偶者等)の健診が始まります!

3月中に「オレンジ色の封筒」で『健康診断のご案内』をご自宅に郵送します。健康状態は日々変わっていきますので、毎年受診されることおすすめします。

詳しくは
ウェブサイトで!

