

蛋白質と運動、水分補給・睡眠の 4対策が健康長寿の素！

いつまでも元気でいたい！ そのためには骨と筋肉を作る蛋白質食事、運動、水分補給・睡眠の4対策が重要

カラダを分解すると約半分が水分で、水分を除いた約半分以上がたんぱく質(アミノ酸)で成り立っており、これらが筋肉や内蔵、血液、皮膚、髪、酵素、ホルモンなどさまざまな組織を構成しています。

爪や髪が毎日伸びるように、体内のたんぱく質は合成・分解を繰り返し、絶えず新しいものに生まれ変わっています。その際、古くなったたんぱく質が新しいたんぱく質に入れ替わり、食事から摂り入れたたんぱく質がその材料になります。筋肉の材料であるたんぱく質を毎日摂り入れることが必要なのです。

たんぱく質は、20種類の“アミノ酸”の集合体。このうち体内で作れず食事から摂るべき9種類を“必須アミノ酸”といいます。

効率よく筋肉を作るには、“必須アミノ酸”をバランス良く含む”良質たんぱく質食品“を摂ることが重要で、“お肉・お魚・大豆製品・卵・乳製品“がこれに該当します。

たんぱく質を含む食事を摂っただけでは筋肉はできません。運動をして初めて体内で燃焼し、筋肉ができます。同時に水分補給と良質な睡眠も筋肉づくりにはかせませません。「蛋白質を含む食事×運動×水分×睡眠」をセットで考える。

たんぱく質摂取の一日での目安は

体重1kgに対したんぱく質1gを目安にするとよいでしょう
60kgの人は60g、50kgの人は50g

また、たんぱく質は摂りだめできないことから、3度の食事で均等に摂ることが大切です。

1食あたりの目安=たんぱく質20g程度。朝昼夕で60gほど。肉・魚・豆腐などのたんぱく質を片手の手のひら1つ分=約20gのイメージになります。

【たんぱく質量の目安】

- ・納豆1パック(45g) : 7.4g
- ・卵1個(50g) : 6.2g
- ・木綿豆腐1/3丁(100g) : 6.6g
- ・きな粉大さじ2杯(7g) : 5.1g
- ・牛乳コップ1杯(200cc) : 6.6g
- ・ごはん1杯(150g) : 3.8g

<食事例>

■朝食:納豆たまごご飯/蒸し野菜/豆腐とわかめのみそ汁/いちご3粒
エネルギー量 487kcal/たんぱく質量 19.4g

■昼食:鮭とほうれん草のクリームパスタ/コンソメスープ/サラダ
エネルギー量 643kcal/たんぱく質量 27.2g

■夕食:よせ鍋(鶏もも肉、タラ、つみれ、野菜)/の雑炊(たまご入)
エネルギー量 448kcal/たんぱく質量 26.4g

■間食:ナッツ&ヨーグルト/みかん1個
エネルギー量 125kcal/たんぱく質量 4.2g

総エネルギー量 1703kcal/総たんぱく質量:77.2g
※文部科学省 日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出

たんぱく質と合わせて摂るべき栄養素～

たんぱく質は、単一では働きません。代謝をサポートする栄養素と一緒に摂ることで利用効率が高まります。ここではそんな栄養素を3つご紹介します。

1:ビタミンB6

筋肉をはじめ、細胞や神経伝達物質の合成などに働きます。

食材:牛レバー/鶏ささみ/マグロ/カツオ/にんにく/アボカドなど

2:亜鉛

数100種類以上に及ぶ酵素の補酵素。たんぱく質やDNAの合成、細胞の新陳代謝に関わります。

食材:魚介類(牡蠣・あさりなど)/肉類(特にレバー)/大豆製品/わかめ/種実類(ナッツやごま)

3:炭水化物

エネルギーが不足すると、筋肉を分解して不足分を補います。つまり、筋肉量が減り、代謝が落ちやすくなるということ。筋肉量を維持しつつ脂肪燃焼したいなら、“炭水化物を適量摂る”ことが大切です。

食材:ごはん/うどん/芋類/豆類/果物など

カラダを作るには、上記以外にもさまざまな栄養素が関わります。「肉、魚などのメイン料理/ご飯などの主食/野菜小鉢や汁物」のような定食スタイルの食事は、多くの食材から満遍なく栄養を摂れるので、ぜひ意識しましょう。



<小腹が空いた時に！ おすすめの軽食>

持ち歩き可能な軽食では、たんぱく質が豊富で栄養価の高いものをセレクトしてみましょう。

ゆで卵/納豆巻き/おにぎり(鮭やそぼろ、しらす、枝豆、チーズを使ったもの)/サンドイッチ(卵やチキン、ハムサンドなど)/グラノラバー/バナナ/ヨーグルト(特にギリシャヨーグルト)/豆乳/ナッツなど

最後に、筋肉を育てるには、睡眠も重要です。運動で筋肉を刺激し、食事で筋肉の材料を補給、良質な睡眠で筋肉を育むことができます。

「食事×運動×水分×睡眠」をセットで揃えるよう心がけましょう。