



## テーマ ～筋肉量を増やす食生活～

近年、加齢に伴う筋肉量減少や筋力低下の予防にタンパク質の摂取が注目されています。タンパク質は血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素です。タンパク質の「量」「質」「タイミング」に着目し、筋肉量を増やしましょう！

高齢でも  
筋力アップは  
可能！！

筋肉は合成と分解を繰り返していますが、筋肉の組織の半量が入れ替わる期間（半減期）は1～2カ月と骨や関節などの組織に比べて短期間で、高齢者でも筋力アップの効果が比較的短期間に現れます。

### 筋肉量を増やすには

量

#### タンパク質を毎食20g！

一日あたりのタンパク質総量ではなく、毎回の食事で20g摂ることが重要とされています。おにぎりやパン、麺類などの単品ではタンパク質が必要量摂れません。

<タンパク質量>

- ・ 鮭切り身1切れ・・・18g
- ・ 鶏ささみ1枚・・・16.5g
- ・ 納豆1パック・・・6.5g



注) 腎機能に問題のある方は医師に相談を

質

#### ロイシンに着目！

ロイシンとはタンパク質を構成するアミノ酸の一種です。ロイシンは筋肉合成のスイッチを入れ、分解を抑える役割があることが近年わかってきました。

#### ロイシンを多く含む食品

(可食部100gあたり)

- ・ まぐろ赤身 2000mg
- ・ かつお 1800mg
- ・ さんま 1300mg
- ・ たい 1700mg
- ・ ささ身 1900mg
- ・ 牛肉(赤身) 1500mg
- ・ 豚ヒレ肉 1800mg
- ・ 牛乳 310mg
- ・ 鶏卵 1000mg
- ・ 木綿豆腐 560mg



タイミング

#### 朝食から！運動後に！

朝食からタンパク質をしっかり摂ることで筋肉量が増加することがわかっています。また、運動後のタンパク質摂取も筋肉量アップにつながるため、運動後に手軽に摂れる乳製品など補給するとよいでしょう。



#### 筋肉量を増やすレシピ

##### ◆鯛とあさりのトマト煮

[材料 1人分]

- 鯛(切り身) 1切れ
- オリーブ油 小さじ1
- にんにく(薄切り) 1/2片分
- あさり(殻つき) 50g(塩抜きしてよく洗う)
- プチトマト 3個
- 白ワイン 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々
- バジルの葉 適量



- ① フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけてからあさり・プチトマトを入れる。
  - ② ①に白ワインをふりかけ蓋をして蒸し煮にする。
  - ③ あさりの殻がすべて開き、鯛に火が通ったら塩・こしょうで味をととのえ器に盛る。
  - ④ 好みでバジルの葉を添える。
- 【エネルギー173kcal たんぱく質 19.9g 塩分 1.5g】

##### ◆ブロッコリーと卵のマヨサラダ

[材料 1人分]

- ブロッコリー 4房
- ゆで卵 1個
- A 顆粒コンソメ 小さじ1/3
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩・こしょう 各少々



- ① ブロッコリーは塩ゆでにしてザルにあげておく。ゆで卵はざく切りにする。
  - ② ボウルに①、②、Aの材料を加えてよく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 【エネルギー151kcal たんぱく質 8.0g 塩分 0.6g】



管理栄養士による  
食事相談を  
実施しています。

個人栄養指導

■月曜日～金曜日 9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。