

## 質の良い筋肉をつくりましょう

2024年はいよいよオリンピックですね。アスリートのような鍛えられた筋肉も憧れますが、まずは元気で若々しく過ごすための「筋肉づくり」について少し考えてみませんか？



### 筋肉を作るために必要な栄養素

筋肉の材料となるたんぱく質。身体を動かすエネルギーの材料となる炭水化物も必要です。エネルギーの元となる炭水化物が不足すると、身体はたんぱく質(筋肉)を分解してエネルギーを作り出すからです。ごはんやパン、麺類などの主食もしっかり食べましょう。

### 選ぶべきたんぱく質

- 肉や魚は脂身が少ないものを。
- 牛乳やヨーグルトは、吸収が早いホエイたんぱく質が含まれているので、運動後が◎。
- 肉や魚ばかりでは生活習慣病のリスクが…。納豆・豆腐など大豆たんぱく質も摂り入れましょう。

#### タンパク質が多い部位・食材

肉：バラくひき肉くももくヒレ  
※鶏肉は皮がないものが◎



魚：タラくトロくカツオくマグロ赤身

#### その他…

ビタミンBやDは代謝や筋肉作りに、ビタミンCはトレーニングによる疲労回復に役立ちます。豚肉・ウナギ・鮭・大豆製品・きのこ類・野菜果物など



### 筋肉作りになぜトレーニングが必要なの？

トレーニングで筋肉に負荷をかけると筋繊維が壊れ、その後修復した時にさらに強い筋肉がつきます。そしてこの修復のためには栄養が必要なのです。

### じゃこときのこの和風チーズオムレツ

材料2~3人分

卵(Mサイズ)3個 牛乳 大さじ2 (30g)  
カットしめじ 60g ちりめんじゃこ 40g  
シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ) 30g  
小ねぎ(小口切り)10g ごま油 大さじ1/2 (6g)

がっつりお肉や魚を  
食べられない方や  
朝食のメニューに♪

たんぱく質：1人約20g



#### <作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れ、牛乳とチーズを加えて溶きほぐします。しめじは小さく刻みます。
- ② ごま油の半量を中火で熱し、しめじ、ちりめんじゃこをフライパンに入れて5分ほど炒めたら、①のねぎと一緒に加えて混ぜます。
- ③ フライパンを軽く拭いたら残りのごま油を中火で熱し、②を加えて10秒ほど大きくかき混ぜてから表面をならし、蓋をします。
- ④ 弱火にして5分ほど焼いたら、裏返します。蓋をせずに全体に火が通るまであと2分ほど焼きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛ります。

