

健康だより



第120回 平成28年10月号
伊奈病院 健康管理課

スポーツの秋

筋肉を保つ食事

体重が増える原因の一つに、筋肉量が減少して基礎代謝が落ちることが挙げられます。

体重の増加を気にして、食事量を減らすと、体脂肪だけでなく筋肉も減ってしまいます。

その結果、基礎代謝が落ちて、太りやすくなります。



食事と食事の時間を空け過ぎないようにしよう

次の食事までの時間が空き過ぎたり、食事の回数を減らしたり、一回の食事量が少ない場合、強い空腹感が生じて、体内の糖質量が減って、エネルギー不足の状態になります。すると、体はタンパク質から糖を作ってエネルギーを生み出そうとします。

筋肉を保つタンパク質は、毎回の食事で補給しよう

筋肉・骨・皮膚など全身の細胞は、タンパク質でできています。

1日3食の食事でタンパク質を補給しないと、代謝がうまくいかず筋肉が減ってしまいます。

全身の細胞は、常に作り替えられているので、タンパク質の必要量は、年齢に関係ありません。しかし、年齢とともに、必要なエネルギー量は減少するので、徐々に低脂肪で高タンパク質の食材を選ぶとよいでしょう。

- ◆ 毎食に肉・魚・卵・大豆食品などのタンパク質を取り入れましょう。
- ◆ 低脂肪・高タンパク質の食材は、牛や豚のもも肉やヒレ肉・鶏のささみやむね肉などがおすすめです。

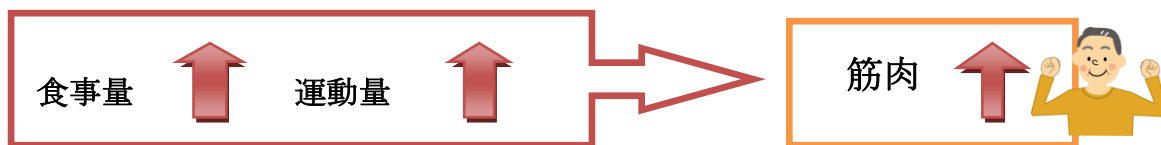


運動前の食事は？



運動の前の食事は、いつもより多めにとりましょう。

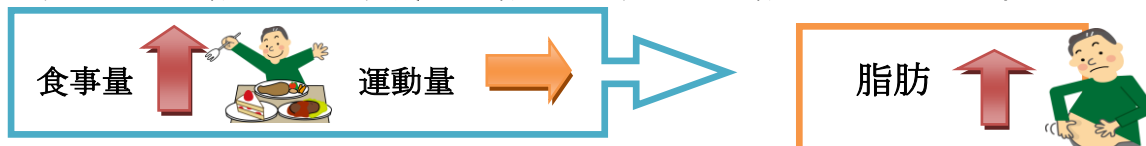
運動と食事は、セットで取り組むことで筋力アップにつながります。



食事量を増やさないうまま、運動量が増えると、筋肉は消耗され減ってしまいます。



逆に、運動量を増やさずに、食事を増やすと、脂肪が増えてしまいます。



糖質やタンパク質でしっかりエネルギー補給してから運動すると、持久力が上がります。運動後には、疲労感も軽くなることでしょう。



運動会に最適

肉巻おにぎり (2個) レシピ

- 材料
ごはん 200g
薄切り豚肉または牛肉 4枚~6枚
片栗粉 小さじ1
合わせ調味料 (A)
(醤油大さじ3・砂糖大さじ1・水大さじ1・すりおろししょうが小さじ1)



- 作り方
 - ① 俵型のおにぎりを2つ作ります。
 - ② 豚肉を広げて、片栗粉を振ります。①のおにぎりをくるくる巻きにします。おにぎりの白い部分が見えないように巻きましょう。
 - ③ フライパンに油を熱して、②を入れ、中火で焼きます。
 - ④ 全体に火が通ったら、合わせ調味料 (A) を入れて、おにぎりに煮汁をからめて、出来上がり。