



からだステーション

2022年
12月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

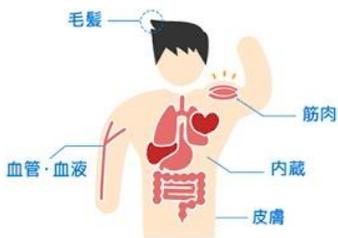
運動と

たんぱく質

スポーツ選手に限らず、一般人や高齢者が健やかな暮らしを続けるには、筋肉が欠かせません。筋力向上への取り組みや研究が広がる中、カギとなるのは運動と食事です。筋肉をつけるためには運動に加え、食事を整えることがとても重要です。特に筋肉の材料である「たんぱく質」は、柔軟性のある質の良い筋肉を育てるために不可欠です。日々のトレーニングや筋力向上のための運動が実を結ぶよう、今回は運動とたんぱく質の関係を追及し、どうしたらたんぱく質を効率よく摂取できるのか？ どうしたら質の良い筋肉を作っていけるのか？を追って行きます。

身体の半分はたんぱく質で出来ている

たんぱく質は生きる上で重要な三大栄養素のひとつです。身体を分解すると約半分が水分で、水分を除いた約半分がたんぱく質（アミノ酸）で成り立っており、これらが筋肉や内臓、血液、皮膚、髪、酵素、ホルモンなど、様々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と分解を繰り返して、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、食事から摂取入れたたんぱく質がその材料になります。

運動後にはたんぱく質が必要

当然筋肉も同じです。筋肉の場合、筋トレのような激しい運動は筋肉分解が進みやすく、筋トレ後は効率よく筋肉が作られます。そこにはたんぱく質が必要です。運動後の食事ではたんぱく質を十分に摂れば、しなやかな筋肉を作り、筋肉量を増やすことができます。しかし、運動をしても食事がおろそかであれば筋肉を作ることが出来ず、逆に筋肉量が減ってしまうのです。



たんぱく質はアミノ酸で出来ている

自然界には約500種類ものアミノ酸が存在していますが、私たちの身体のたんぱく質を構成しているのは、わずか20種類のアミノ酸です。肉、魚、豆類などを食べると、そのたんぱく質は20種類のアミノ酸に分解され、体の中で再び必要なたんぱく質に組み替え

られます。

このことを再合成と言います。その際11種類のアミノ酸は、ほかのアミノ酸から体内で合成して不足を補うことが出来ませんが、残る9種類は食事から摂取しなければ補うことが出来ません。このように体内で合成できない9種類を「必須アミノ酸」と言います。効率よく筋肉を作るには、必須アミノ酸をバランスよく含む「良質なたんぱく質食品」を摂ることが重要です。



良質なたんぱく質食品

一食当たりのたんぱく質摂取量は25グラムから30グラムと言われますが、毎食これだけのたんぱく質を摂るのは意外と大変です。例えば納豆1パックに含まれるたんぱく質は6.6グラム、豆腐半丁で9.8グラム、鮭1切れで17.8グラム、鶏もも肉1切れで5.0グラム、牛乳1パック(150ml)で6.6グラムなどとなります。たんぱ

ささみ1枚	7.9 グラム
鶏もも肉1切れ	5.0 グラム
鮭の切り身1切れ	18.9 グラム
マグロの刺身1人前	11.2 グラム
卵1個	6.8 グラム
納豆1パック	6.6 グラム
豆腐半丁	9.8 グラム
牛乳1杯 (150 ml)	6.6 グラム
いくら 100 g	32.6 グラム

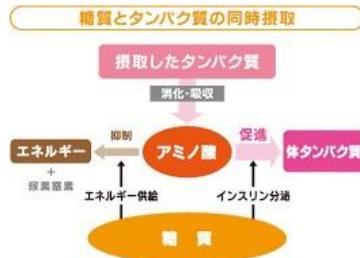
食品に対するたんぱく質含有量

く質含有量の表を見ると、肉よりも魚介類にたんぱく質が多く含まれていることが分かりますね。野菜はビタミンやミネラルが豊富で、たんぱく質はあまり含まれていませんが、健康のためには肉も魚も野菜もまんべんなく食べるこ

たんぱく質と糖質の関係

たんぱく質を摂取するとき、同時に糖質を摂ることをオススメします。たんぱく質は糖質と同時に摂取すると血糖値が上昇するために、インスリンが分解されてアミノ酸の合成が促進されます。糖質とは

砂糖のような甘いものだけでなく、ご飯、パン、麺類などの炭水化物や、果物、はちみつなどの糖類に多く含まれています。つまり肉や魚と一緒にご飯やパンを食べることが、アミノ酸の合成を促すのです。



運動とたんぱく質

我々が健やかな暮らしを続けるには、筋肉が欠かせないと前述しました。ではどうすれば効率よく筋肉をつけられるのでしょうか？もうお分かりです。運動をしたあとに食事でたんぱく質を摂ることです。東京都健康長寿医療センター研究所は、75歳以上の筋力低下がみられる155人に、たんぱく質摂取のみのグループ、運動のみのグループ、運動+たんぱく質のグループの3グループに分け、3か月にわたる調査を行いました。3か月後に下肢筋力の変化率を調べたところ、たんぱく質摂

取のみのグループは1%、運動のみのグループは2.4%、運動+たんぱく質のグループは3.1%も筋力がアップしたのです。この結果を見れば運動後にたんぱく質を摂取することが、筋肉を作る上で重要であることが分かりますね。

パワーウォーキングのススメ

ウォーキングは血糖値を下げたり、脂肪燃焼をさせる効果があります。しかし、筋肉をつけようと思ったらただ歩くだけでなく、少し頑張らないと筋力アップは期待できません。そこでオススメなのが「パワーウォーキング」です。胸を張り、目線は遠くを見ます。肘を90度に曲げて後ろに振ります。踵から着地して足底を踏み込み、親指で地面を蹴ります。ここまではウォーキングの正しい姿勢です。そしてパワーウォーキングの場合は腕を大きく後ろに振り、大腿でググッと進



ググッと歩く

むことが大事です。これによって全身の筋肉を鍛えることが可能になります。

たんぱく質は朝摂る

早起きしてパワーウォーキングをしたあと、朝食でたんぱく質を摂ると効率よく筋肉が付きます。しかも日本の朝食がおいしいと注目を浴びています。それはご飯にお豆腐の味噌汁、さけの切り身に納豆、大豆とヒジキがあれば最高のたんぱく質が摂取出来ますね。いかがでしたか？運動+たんぱく質で、質の良い筋肉をつけて行きましょう！



参考文献 大塚製薬HP / ヨギ・マガジン / 読売新聞

ひとくち医学用語 必須アミノ酸

人の体内で生成出来ないアミノ酸のこと。ヒスチジン、イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリンの9種類。

