



からだステーション

2026年
8月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

筋肉とたんぱく質

筋肉の衰え

今月のタイトルは「筋肉とたんぱく質」です。このタイトルを聞くと「ボディビルの話？」と思うかもしれませんが、そうではありません。今年のからだステーション3月号では「フレイル」をご紹介しましたが、フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことで、そのフレイルの原因としてサルコペニアがあげられます。サルコペニアとは加齢によって筋肉が減少する症状のことで、サルコペニアを防ぐには運動して筋力を維持していくことが大事なのですが、それにはたんぱく質が欠かせません、というお話です。運動して筋肉を維持していくにはどうすればいいか？効率よく筋肉をつけるためには、たんぱく質をどう摂ればいいのかを考えていきます。

我々の人生の中で最も筋肉量が多いのが20代です。その後30代、40代、50代となるにつれ、10年ごとに5%から10%の筋肉が衰えていきます。この筋肉の衰えが年と共に体力を奪い、様々な病気の原因になると言われます。20代までにしっかりと筋肉をつけ、その後はなるべく筋肉を維持していくことが、今の健康だけでなく、将来の健康を考える上で重要なことなのです。そのためには、筋肉をつけるためのトレーニングの実践と、筋肉の素となる良質なたんぱく質を摂取することが大事です。

筋肉量と病気の関係

最近の研究により、筋肉量と病気の発症には密接な関係があることが分かってきました。中高年を対象に筋肉量ア

ップのプログラムを実施したところ、筋肉量の増加と生活習慣病をはじめとする病気の改善度、さらに医療費の減少度は高い相関関係が見られました。つまり、筋肉量が多ければ病気の発症率は低く、医療費も抑えられるということです。どうして筋肉量が増えることで病気になるにくくなるのでしょうか？それは基礎代謝が上がるからです。基礎代謝とは呼吸をする、心臓を動かす、血液を流すなど、生命活動をするために使っているエネルギーのことです。筋肉量が増えて基礎代謝が上がれば血液の循環がよくなり、細胞が活性化されて免疫力が上がり、病気になりにくいという訳です。



20代の筋肉量の30%を維持

20代で筋肉量のピークを迎えると前述しましたが、その筋肉量の30%を切ると要介護状態になると言われます。自分で歩くこと、トイレに行

くこと、お風呂に入ることで出来なくなってしまうのです。筋肉の問題は運動機能だけでなく、脳にも影響してきます。運動しないでじっとしていれば、頭がボウとしてきますよね？逆に運動して脳に刺激が加わるとすっきりする、という経験は誰にもあると思います。つまり、筋肉量を維持することは認知症予防にもなります。筋肉をつけること、筋肉を維持すること、それは将来の要介護状態を回避させ、人に迷惑をかけないで生活が続けられることにつながるのです。

たんぱく質の摂取

ここまで聞かされれば「筋肉をつけなくっちゃ！」って思いますよね。筋肉をつけるには、もちろんトレーニングをしなければいけないのですが、効率よく筋肉をつけるにはたんぱく質の摂取が欠かせません。運動とたんぱく質の





摂取を同時に行うことで、相乗的に筋肉増量効果が見込めるのです。では効率よくたんぱく質を摂るにはどうすればいいのでしょうか？それは牛乳を飲めばいいのです。

筋トレ後の牛乳

スポーツ選手やボディビルダーは筋トレ後にプロテインを摂取しますが、一般人はそこまでする必要はありません。牛乳にはたんぱく質、カルシウム、脂肪、必須アミノ酸など、身体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。

牛乳に含まれるたんぱく質

牛乳には80%のカゼイン、プロテインと、20%のホエイ、プロテインが含まれています。カゼイン、プロテインは長時間満腹感を感じさせてくれると同時に、たんぱく質の最小単位であるアミノ酸をゆつくりと血流へ供給してくれるため、筋肉の分解を防ぎ、筋肉を回復させる効果が高いたんぱく質です。一方ホエイプロテ

ンは身体に吸収されやすく、1, 2時間程度で血中にアミノ酸として取り込まれるため、運動直後に摂取するのが効果的です。また、ホエイプロテインには人体に必要な必須アミノ酸をすべて含んでいる上に、運動によって失われやすいBCAAが豊富なので、運動による筋肉の分解を抑え、疲労を軽減する効果もあります。



BCAA (分岐鎖アミノ酸)

BCAAとは分岐鎖アミノ酸といい、体内で合成されない9種類のアミノ酸のうちのバリン、ロイシン、イソロイシンの3つを総称したものです。筋肉を構成している必須アミノ酸の35%〜45%がこのBCAAと言われ、筋肉の分解を抑制して筋肉の合成を促進し、筋肉を維持する上で大切なアミノ酸です。牛乳にはBCAAが豊富に含まれているため、あえてBCAAのサプリメントを、お金を出して摂る必要はありません。牛

乳の力を信じましょう！

いつ牛乳を飲めばいいの？

効率よく筋肉にたんぱく質を届けるには、牛乳を飲むタイミングが重要です。いつ牛乳を飲めばいいのでしょうか？それは運動後30分以内です。運動終了直後は体内のたんぱく質合成能力が非常に高くなっていますので、このタイミングで牛乳を飲んでください。30分を過ぎたらたんぱく質合成能力が低下してきますから、このゴールデンタイムに牛乳を飲むことが重要なのです。



インターバル速歩

最後に筋力アップのためのトレニング、「インターバル速歩」をご紹介します。これは3分間速く歩き、その後3分間はゆっくり歩くことを繰り返す運動です。これを5回繰り返して30分間歩くので

す。速く歩くときはしっかりと胸を張り、肘を90度に曲げて肘を後ろに振ります。かかとから着地して足の親指で地面を蹴るようにして、ググッと前に進むようにしましょう。ゆっくり歩く時もフォームを崩さず、速度だけを緩めてください。そしてインターバル速歩を終えて30分以内に牛乳を飲めばあなたの体に、確実に筋肉はついてくれます！



参考文献 明治の食育／筋トレピロッキ

患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読みなで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

