

ISC 通信

2021 初夏号

2021/6発行 Vol.27

筋トレとたんぱく質摂取で 元気に毎日を



みなさんは運動が習慣化されていますか？スタイルアップはもちろん、生活習慣病予防にも効果的な運動。運動の中でも、筋力トレーニングは、身体機能を改善し、膝痛・腰痛等の予防や改善にも効果があります。筋肉をつかうことで、筋肉の成長を促すたんぱく質が必要となるので、毎日のたんぱく質摂取が、とても重要となります。健康で元気な毎日には『筋トレとたんぱく質』が、必要不可欠ですね。今回は、その効果を高めるコツ その中でも食事面についてお伝えいたします！

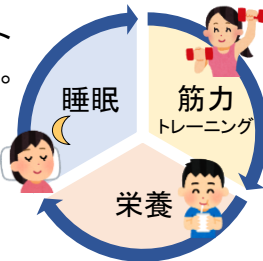
TOPIC

たんぱく質をしっかりと摂ろう！

筋肉増加・維持のための基本

筋力トレーニングの効果を高める基本は、トレーニング・栄養・睡眠の3つが大切です。

- ① **筋力トレーニング** … 8～12回 × 3セット
ご自身でがんばれる重さで行いましょう。
- ② **栄養** … 食事の基本はバランス
良く！その中でも、筋肉の増加・維持には**たんぱく質**の摂取が重要です。
- ③ **睡眠** … 睡眠の質とリズムが整うと、成長ホルモン分泌量がアップ。

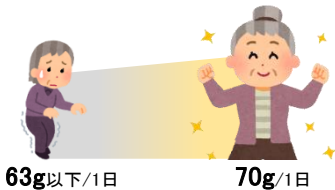


たんぱく質とは？

たんぱく質とは、筋肉・臓器・皮膚・毛髪などの体を構成し、ホルモン・酵素・抗体などの身体調整機能成分となるもので、体をつくる上でとても重要な構成成分の一つです。食品成分では、豆・卵・肉・魚などに多く含まれています。体を構成するたんぱく質は、合成と分解を繰り返していますので、毎日の食事からたんぱく質を補給する必要があります。

たんぱく質の摂取が不足すると？

筋肉が合成と分解を繰り返している中で、合成する際に必要なたんぱく質が不足していると、筋肉はどんどん衰えていきます。高齢者においては、たんぱく質の摂取不足で最も直接的に強い影響を及ぼすと考えられる疾患が、フレイル及びサルコペニアです。65歳以上（平均75歳）女性で毎日のたんぱく質摂取量が、63g摂取している人よりも70g摂取しているひとの方がフレイルになる確率が低い！という報告があります。



63g以下/1日

70g/1日

たんぱく質摂取量の目安は？

1日のたんぱく質摂取量は少なくとも、男性で**60～65g**、女性で**50g**を摂るように心がけましょう。

また、まとめて一食で摂取するのではなく、朝昼晩バランスよくとることが重要です。

なお、過度なたんぱく質摂取は腎障害のリスクを高めるため、腎機能の低下がみられる方は、医師や管理栄養士へ相談しましょう。

1日で50g以上だから1食で20g摂れるようにがんばろう



食事に含まれるたんぱく質の目安

文部科学省 第2章日本食品標準成分表より



鮭のムニエル
28.5g
(鮭1切約100g)



ハンバーグ
13.3g
(1個100g)



鮭の西京焼き
25.2g
(1切約100g)



冷奴
7.4g
(1人前約150g)



たまごかけごはん
11.2g
(卵1個約60g
ごはん1杯約150g)



豆腐の味噌汁
3.3g
(豆腐約40g
味噌約9g)



ウインナー
13.2g
(約4本100g)



牛乳
6.6g
(1杯200g)

焼き魚や冷奴を毎日食べてるよ



たんぱく質しっかりレシピ『堅豆腐グラタン』

【材料】(2人分)

堅豆腐	1/2丁
ゆで卵	2個
アスパラガス	2本
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	40g
<A>	
マヨネーズ	大さじ2
みそ	大さじ1/2
牛乳	大さじ2

【作り方】

- ① 堅豆腐はさいの目切りにし、アスパラガスは根元のかたい部分は皮をむき、斜め切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、アスパラガス、豆腐を下ゆでし、ザルにあげておく。
- ③ グラタン皿にサラダ油(分量外)を塗り、②と輪切りのゆで卵を並べ、塩・こしょうをふり、<A>を合わせたソースを上からかける。
- ④ チーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼いて、できあがり。
※ ゆで卵の代わりに、半熟卵を最後にのせてもいい。
※ お使いの味噌の塩分によって使用量は調整してください。



堅豆腐グラタン

1人前のおおよその栄養価



エネルギー	340 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	26.6 g
炭水化物	3.8 g
カルシウム	270 mg
食塩相当量	2.2 g



こっしーの GO!!GO!!筋トレ

連載 コラム

こんにちは、ISC運動指導員の越原です！連載2回目となる今回は、筋トレマシンとフリーウエイト(ダンベルやバーベル)の違いをお伝えします。『フリーウエイトゾーンはちょっと怖い…』や、『私にはまだ早いので…』というお声をよく聞きます。メリットやデメリットを理解したうえで、ご自身にあったトレーニングを行いましょう！下記の例でイメージしながら、特徴を確認していきます。

筋トレマシン		フリーウエイト	
レッグプレス		スクワット	
	押し返す動作がメインになるので意識を脚に集中しやすい。		重りを担ぐ必要があるため、お腹(体幹)にも力が入る。
・トレーニング時の動きが安定している。 ・目安の重量がマシンに書いてあるため何kgで始めればよいか分かりやすい。	メリット	・バランスを取るため、いろいろな筋肉を連動させトレーニングができる。	
・正しい動きができていないと、鍛えたい部位のトレーニングにならない。	デメリット	・安定性がないため、種目によってはバランスを崩してしまう可能性がある。	

上記の2つは、下肢を鍛える筋トレですが、大きな違いとして

◆ スクワットでは体幹部にも負荷がかかる

◆ 股関節の動きの幅の違い などが挙げられます。

安全面を考えるなら「筋トレマシン」で、慣れてきてより効果を求めている方は「フリーウエイト」で、という感じですね♪ 『マシントレーニング』に慣れてきた方は『フリーウエイト』にチャレンジしてみるのも、オススメです。しっかりと覚えたい方にはパーソナルトレーニングもありますので、ぜひご利用ください♪

EVENT ISC ども走り方教室 開催



7月3日(土)
13:30~14:45

参加費：1,980円
場所：サブアリーナ
対象：年長児~小学3年生
定員：25名

ISCでは、年に3回『ども運動教室』を開催しています。今回は「速く走る」ために不可欠な**体幹の安定性**！姿勢を意識して走力アップに繋げよう！『お家で出来る体幹トレーニング』の特典付き★

毎回大好評
要予約

※ ご予約やお問い合わせは、トレーニングルームまで
TEL 076-268-2420

LESSON ISCの夏は プールレッスンが充実

たのしくアクア

音楽に合わせて動いてシェイプアップ★

水中ウォーキング

効果的に体力の向上を目指します

アクアキネシス

肩こり・腰痛予防など、体の機能向上に★

アクアズンバ

関節への負担なくZUMBAを楽しめます

肩こり腰痛予防やシェイプアップに
プールレッスンがおすすめです



カラダが
スッキリ!!

楽しくて
あっという間!!

※ 詳細はレッスンカレンダーをご覧ください。
※ マスクを着用しない場所(プール・更衣室)での会話は禁止となっております。ご理解・ご協力のほど、お願い申し上げます。

Information

7月下旬~8月中旬にかけて、全国高等学校総合体育大会が開催される予定です。駐車場におきましては、混雑が予想されます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

EVENT

ISCジュニアアスリートセミナー

瞬発力UP! トレーニング 開催

7月23日(金)
13:00~13:50

参加費：500円
場所：マルチパース
対象：中学生・高校生
定員：50名



スプリントや球技スポーツなどの競技力アップ!!に不可欠な**瞬発力**!!
瞬発力UPトレーニングで、動作スピード・ジャンプ力アップに繋げよう!!

※ ご予約やお問い合わせは、トレーニングルームまで TEL 076-268-2420