

効果的に筋肉作り

食べないと動けません。食べ過ぎれば太ります。運動しても脂肪は筋肉には変わりません。脂肪は脂肪です。効果的に筋肉を維持向上させるには食事内容、食事時間を考慮し、運動量、運動内容(レジスタンス運動・負荷運動・有酸素運動)等、組み合わせが大事です。

①必要な栄養素

- ・糖質(炭水化物)・・・主に体を動かすエネルギー源です
- ・脂質・・・主に体を動かすエネルギー源です
- ・タンパク質・・・主に筋肉や血液となります
- ・ビタミン・ミネラル(無機質)・・・体の代謝など調節をします

しかし、バランスを考えずに食べ過ぎると血糖値、コレステロール値に影響が出ますし肥満にもつながります。

短い時間の単位では、変化を感じない筋肉(量)ですが、細胞レベルでは骨格筋のタンパク質は24時間常に筋肉の合成(プラス)と分解(マイナス)を続けています。この出納のバランスがプラスの状態がマイナスの速度を上回った時に筋肉量が増える事が可能となり、逆にマイナスの速度が上回れば筋肉量は低下します。筋肉づくりには「タンパク質」と「運動(筋肉への刺激)」と「その気」が必要です。

②タンパク質

良質のタンパク質が大切。タンパク質は20種類のアミノ酸から出来ていて、筋肉の合成、修復に使われます。このうち必須アミノ酸は体内で作れないので食事で摂取するしかありません。特に分岐枝アミノ酸(BCAA＝バリン・ロイシン・イソロイシン)は重要で、豊富に含むのが、マグロやカツオなどの赤身の魚、レバーなど赤身の肉、大豆製品、牛乳等です。

タンパク質を効率よく利用するにはビタミンB群の摂取も必要で豚肉、玄米、ゴマ、きな粉などに豊富に含まれます。ビタミンA、ビタミンD、ビタミンCも必要ですから、簡単に言えばバランスよく食事をする中で上記の食品を意識して良質のたんぱく質を積極的に摂取します。

③食事のタイミング

筋肉トレーニングを行うと、終了後1～1.5時間くらいの間、成長ホルモンの分泌が活発になります(若者ほどはないが)、この間は筋肉内のタンパク合成作用は活発になるので、このタイミングで良質のたんぱく質を取り入れた食事をする事は有効と考えます。痩せている方が、空腹で飢餓状態を長時間放置すれば、筋肉は失われていきます。

④運動

筋肉量を増やすには、適度な筋肉トレーニング(レジスタンス運動・負荷運動)と有酸素運動(ウォーキング・散歩)が必要です。

筋肉トレーニングは筋タンパク質の合成を直接刺激します。有酸素運動はインスリン刺激によるタンパク同化(合成)作用を改善します。この二つを組み合わせた運動習慣を継続することが大切。ただし、運動を行う前に、関節疾患や循環器疾患などがある場合は主治医に相談し、事故、ケガの無い様に工夫しましょう。

ロコモーショントレーニングに紹介されるような、開眼片脚立ちやスクワットなどを行う事は筋肉トレーニングになります。併せて散歩やウォーキングを行い積極的に外へ出て頂き、お腹を凹まし(腹筋)脚、腕、肩などの使用する筋肉を可能な限り意識して歩く事が大切になります。継続的にトレーニングを行うことで、高齢でも筋肉量は増加します。

「その気」になっていつでも動ける状態を作るように心がけたいと思います。

①3食バランスよく食べる。朝食は1日のスタートを決める大切な食事、体を温めてくれるバランスの良い食事はやる気を起こします。

②早寝、早起き、夜の10時から夜中の2時位は成長ホルモンの分泌が多いと言われています。疲労回復も大事なトレーニングと捉え、適切な睡眠時間を確保しましょう。

③食事も運動も、自身が楽しく生活出来ていないと取り組めません。趣味や習い事、友人とのおしゃべり、映画や美術鑑賞など、お洒落を楽しみ積極的に外に出て、ワクワクした人生を送る事が「その気」につながります。



管理栄養士
阿出川 國雄