

# 28

筋トレ効果を引き出そう

## 筋肉をつける食のコツ



筋肉の源となることが知られている「たんぱく質」ですが、効果的に筋肉をつけたいときには、どのように摂取するとよいのでしょうか。

### \* 筋肉の源「たんぱく質」摂取のポイント

#### 01 タイミングに合わせてこまめに補給しよう！

たんぱく質を一度に代謝できる量には限界があります。そのため、1日3食の食事と補食でこまめに補給し、筋肉の合成速度を高めることがポイントです(Areta 他 2013)。



#### 02 糖質と一緒に摂取しよう！

たんぱく質と一緒に糖質も摂取することで、筋肉の合成が促進されると考えられています。

[例:補食でバナナ(糖質)とヨーグルト(たんぱく質)と一緒に摂取]

#### 03 プロテインは、食事の代わりになるの？

プロテインとは日本語で「たんぱく質」のことで、肉や魚等に入っているたんぱく質と基本は同じです。

食事から十分なたんぱく質が摂取できているにも関わらずプロテイン等で更にたんぱく質を摂取すると過剰摂取に繋がりがやすく、以下のリスクが高まることから注意が必要です。

体脂肪の増加によるパフォーマンス低下

腎臓の機能低下のリスク

バランスの良い食生活を原則に、食事で良質なたんぱく質を摂取することを心がけ、プロテイン飲料やサプリメントは、食事からの摂取が難しい場合のサポート役として活用するようにしましょう。

### \* いざ実践！！食事にたんぱく質を取り入れてみよう！



エネルギー 194kcal/1人分  
たんぱく質 19.4g/1人分

#### 【材料(4人分)】

タラ	4切
シーフードミックス	100g
大豆缶詰	50g
水菜	1パック(100g)
ミニトマト	8個
にんにく	1かけ
コンソメ	1個
お湯	240cc
こしょう	少々
白ワイン	大さじ3
オリーブオイル	大さじ 3/4

#### 【作り方】

- ①下準備でタラには、こしょうを両面にふっておく。コンソメは、お湯に入れ溶かしておく。にんにくは薄切り、水菜は4cm幅に切っておく。ミニトマトはヘタをとる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたらタラを入れ、両面をそれぞれ3~5分焼く。
- ③白ワインを加え、アルコールを飛ばしたらコンソメのお湯を入れ、全ての具材も入れて5~10分程度煮込み、皿に盛り付けて完成。

岩手県久慈保健所

古舘 伸郎 主任栄養士 監修

公益財団法人 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

三陸で今が旬の  
高たんぱく低脂肪のタラと  
大豆を使った  
たんぱく強化レシピです。



お役立ち豆知識が  
まだまだあるよ！  
HPはこちら

専門家によるスポーツ医・科学プチ情報！ペっこ学ぶ場(ペ)！

岩手県公式ホームページ スポーツ医・科学サポート特設ページ  
<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1007379/1029950.html>

