

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
筋トレしてますか？筋肉をつければ何でもできる！でも筋トレだけでは筋肉は付きません。筋トレと同じくらい大切なものが**栄養**です。筋肉を付けるための**栄養**が足りなければ、トレーニングしても意味がない、といっても過言ではありません。今回は筋肉の成長に大切な「**タンパク質**」を紹介します。



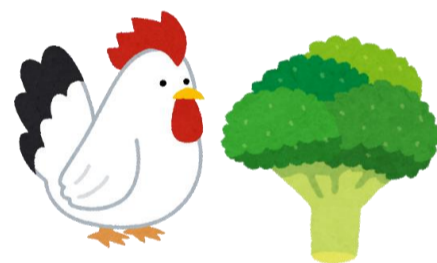
## 家を建てる



筋肉を作ることを家で例えます。家を建てるには**材料**が必要です。セメント・木材等。材料があっても**大工さん**がいないとだめですね。大工さんが**糖質や脂肪**などの**エネルギー**に代わる**栄養**です。材料が**タンパク質**です。そして材料・大工さんがいても指示を出す**棟梁**がいないと家は建ちません。棟梁にあたるのが**ビタミンやミネラル**です。ビタミンやミネラルが筋肉を作る**スイッチ**を入れて、脂質や糖質がタンパク質を筋肉に変えるために働くのです。つまり、**糖質・脂質・ビタミン・ミネラル** **タンパク質**という**5大栄養素**が必要なんです。その中で**タンパク質**を少し多めにとることによって、**筋肉を増やしやすく**します。家も材料が多ければ、大きくできます。

## タンパク質

ではどのくらいタンパク質を摂ればいいのかというと、**1日に体重×1.5g～2g**、体重が60kgの人は90g～120gになります。120gを食事で摂るのはなかなか大変です。そこで**プロテイン**などの**サプリメント**からも摂取するのも1つの方法です。プロテインにもいろいろな種類があって、筋肉を大きくしたい、引き締めたい、痩せたい、太りたい、など**目的に合わせたプロテインの摂取**をお勧めします。また、食事からとるたんぱく質も筋肉を大きくしたい人と引き締めたい人で多少変わります。**大きくしたいなら動物性タンパク質**、**引き締めたいなら植物性タンパク質**をメインに摂取するといいいでしょう。ただ、動物性タンパク質でも引き締められるし、植物性タンパク質でも大きくできます。大事なのは**適切な栄養**と、**目的に合ったトレーニング**方法です！今回はトレーニングの方法はテーマではないので省きますが、筋肉づくりに必要なタンパク質をまとめました。



動物性タンパク質		植物性タンパク質		おすすめ筋肉飯
鶏ささみ(100g)	約24g	大豆(100g)	約34g	植物性と動物性のタンパク質を同時に摂るには <b>鶏むね肉</b> と <b>ブロッコリー</b> を使った料理がおすすめ。むね肉をボイルして、ブロッコリーとともに一口大にカットして醤油・みりん酒・砂糖・オイスターソースをからめて中華風の味付けが私のおすすめです。香りつけでごま油を少々。ぜひお試しを。
鶏むね肉(100g)	約23g	ブロッコリー(100g)	約6g	
マグロ赤身(100g)	約23g	芽キャベツ(100g)	約6g	
豚ひれ(100g)	約22g	そば(100g)	約10g	
牛もも肉(100g)	約21g	とうもろこし(100g)	約4g	
牛乳(200cc)	約7g	アスパラガス(100g)	約3g	
卵(1個)	約6g	えんどう豆(100g)	約9g	

## 健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

- 健診名：我孫子市特定健診  
 対象者：我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方  
 健診内容：身体測定・血圧・尿検査・血液検査など  
 実施期間：令和6年6月～翌年1月末日  
 お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター)  
**04-7185-1126**

