

筋肉質な体作りのために！

タンパク質は朝に摂るべし！！

こんにちは



ナーシングなごみ
理学療法士 吉田です。

近年の健康志向の高まりは益々進んでいます。

そこで、体作りのために運動習慣を意識している方も増加しています。

『**筋肉を付けたい!!!**』という目的で運動に取り組まれている方も多いと思います。



そこで、今回は効率よく筋肉量を増やすためにタンパク質の摂り方に注目してみました。



タンパク質が筋肉をつくる

タンパク質の役割は？

タンパク質は筋肉をはじめ、臓器、血液、皮膚、髪、歯、爪など、体のあらゆる組織をつくる材料になる栄養素です。加えて、体の機能を調整するホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの材料でもあり、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持などにも重要な役割を果たしています。

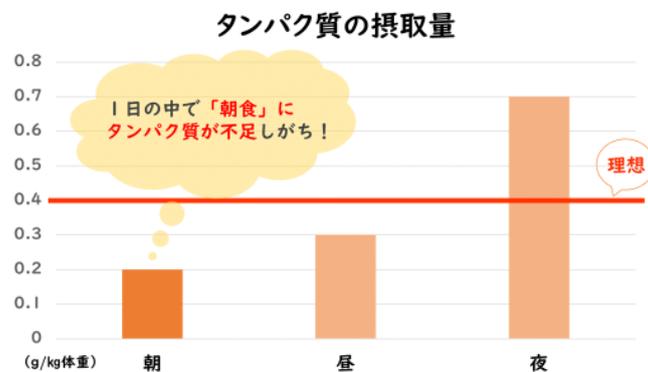
タンパク質が筋肉を作ることは、皆さんご存じですね。
ところが・・・運動を行いながらタンパク質を積極的に摂取したのに筋肉量が増えないということがあります。どうしてなのか ???



効果が現れない理由

それはズバリ！！

食事内容にあります。タンパク質は一日に摂った量が重要という訳ではなく朝・昼・晩と三食でバランスよく摂取する必要があります。**朝には特に意識して摂取するべきなのです。**日本人は、朝食をあっさりと済ましてしまう習慣がありますよね～



Moore et al. J Gerontol 2015, Paddon-Jones and Rasmussen Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009 より作

1食にたくさんではなく、朝・昼・夜にまんべんなく!



なぜ、朝のタンパク質は大事なのか

朝食ではタンパク質の摂取が不足しがちですが、実は朝にタンパク質を摂ることが1日の中で最も重要です。

3食の中で朝食にタンパク質を摂ると最も筋肉がつきやすく、また食後に体内で消費されるカロリーも高くなりやすいことが知られています。



タンパク質を補うメリット



・体内時計が整う

朝から十分な量のタンパク質を摂取すると、生活リズムが整って、一日を健やかに過ごせます。起床後一時間以内に摂取することをおすすめします。

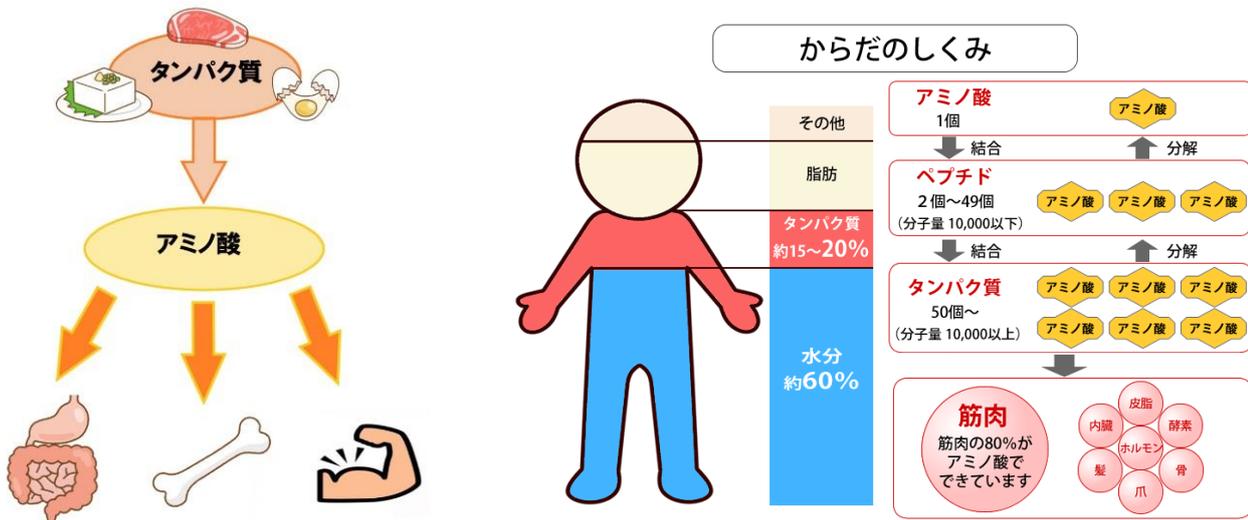
・ダイエット効果が期待できる

食欲抑制や代謝アップといった、ダイエット効果が期待できます。食事をエネルギーに変換する働きがあり、脂肪燃焼や基礎代謝の維持にも大きな役割を果たしています。タンパク質を補うことで、1日の取カロリーを抑えつつ、痩せやすい体をつくれますよ。



・筋力低下を防ぐ

ここで、お肉を食べた後のタンパク質をめぐる体の働きについて説明します。たんぱく質は腸や肝臓でアミノ酸に分解され、血管にのって全身をめぐるります。アミノ酸は「筋肉」「免疫機能」「臓器」など体中に配られます。ところが・・・寝ている間に悲劇！！寝ている間は絶食時間が長いために血中のアミノ酸が不足気味となります。そこで、24時間働き続けている免疫や臓器の機能を維持するために筋肉を壊してアミノ酸をつくり出すこととなります。朝食を食べないと筋肉の分解が昼まで続くこともありますよ。タンパク質を必要としている朝に摂ると、筋肉の分解を抑えられ、筋肉量を増やせるそうです。



・睡眠の質の向上

朝にタンパク質を摂取すると、良質な睡眠が得られます。たんぱく質を構成するアミノ酸のひとつに「トリプトファン」があり、日中さらに夜と変化をし、深い眠りを促します。



摂取量の目安

成人男性が65g、成人女性が50gとされています。日常的に運動をする人はタンパク質の消費率が高いため、50代以降の方はタンパク質の消化吸収率が落ちるため、若い世代よりも多くタンパク質を摂取する必要があります。

タンパク質を意識した食事にした結果、ビタミンやミネラルなどが不足する可能性もあります。野菜や果物などもしっかりそろえ、栄養バランスも整えましょう。

目安を踏まえて、朝食には20gを目標にタンパク質を摂取しよう！

20gを摂るための食品例



手軽にタンパク質を摂れる朝食メニュー



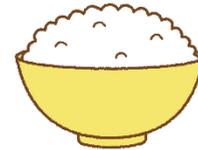
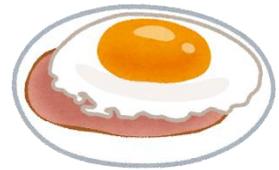
例1 (タンパク質 24.1 g)

ご飯(150 g) : 3.8 g

ベーコン(1枚)エッグ(1個) : 6.9 g

納豆(40 g) : 6.6 g

牛乳(200ml) : 6.8g



例2 (タンパク質 30.4 g)

ご飯(180 g) : 4.5 g

焼き鮭(一切れ80 g) : 23.5 g

根菜のみそ汁

(大根、人参、ごぼう) : 2.4 g



朝食で摂るのが難しい場合は



朝は忙しいため、食事でタンパク質を摂りにくいという場合には、タンパク質を補える栄養補助食品のプロテインやサプリなどを活用してみてもいいでしょうか。

「足りない分を補う」使い方がおすすめです。



朝ごはんにはタンパク質をしっかりと摂取することで、体内時計のリセットや筋肉分解の防止、ダイエット効果など、効果も期待できます。運動を上手く組み合わせて筋力アップを目指してみませんか。



最後までご覧いただき、

ありがとうございました。