

# 筋肉をつくる食事

筋肉には、体を動かす他に、体温を調節したり、血液の循環を促すなど様々な役割があります。何もしないと筋肉は加齢とともに減少し、放置すると骨折や寝たきりになるリスクが高まります。筋肉を維持し、いつまでも健康で自立した生活を送るためには、運動とともに毎日の食事が重要です。

## 筋肉をつくるのに必要な栄養素

**たんぱく質** 筋肉の主原料となります。肉、魚だけでなく大豆や卵など特定の食材にかたよらず色々な食材からバランスよく摂取しましょう。

【食材例：肉類、魚類、乳製品、卵、大豆製品 など】



### 筋肉の材料になる必須アミノ酸 BCAA について

たんぱく質は体内で消化、分解されてアミノ酸になります。その内、体内で合成することができない9種類が必須アミノ酸と呼ばれ、食事から毎日摂取する必要があります。BCAAは必須アミノ酸の中でも筋肉量アップに効果的なバリン・ロイシン・イソロイシンのことを指します。

【食材例：マグロ、カツオ、鶏むね肉、卵、高野豆腐、納豆、牛乳、チーズ など】

**炭水化物** 炭水化物(糖質)は筋肉を動かす主なエネルギー源となります。不足すると体はエネルギーをつくるために自分の筋肉を分解してしまい、筋肉量の低下につながります。

【食材例：ごはん、パン、麺類、いも類 など】

**ビタミンD、B群** 筋肉の合成をサポートします。

【食材例：ビタミンD 鮭、いわし、干し椎茸 など ビタミンB群 レバー、貝類、バナナ など】

## 1食あたりのたんぱく質量

毎回の食事で主食、主菜、副菜を組み合わせ、たんぱく質量が20g程度となるように摂りましょう。

20gを目安にとる

### およそのたんぱく質量

※使いやすい量あたりのたんぱく質量を示しています。



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧くださいか、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

家庭でつくってみよう！ 高たんぱく質メニュー

## ぷいぷい海老シュウマイ



塩分  
**0.9g**

### 【栄養価】1食分

エネルギー163kcal/たんぱく質15.8g/脂質1.6g/炭水化物22.5g

### 【野菜摂取量】\*目標1日350g以上



0 70 140 210 280 350g  
66g

1日の  
目標量の  
約1/5

### 【材料】2人分

ライスペーパー	4枚	酒	大さじ1/2
むきえび	150g	こしょう	少々
白ねぎ	30g	顆粒中華だし	小さじ1/2
キャベツ	2枚	おろししょうが	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外:小さじ2)を揉み込み、水で洗い流して水気を拭きとった後、粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに②のえび、①の白ねぎ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ、タネをつくる。
- ④ ライスペーパーをキッチンバサミで半分に切る。ぬるま湯に浸し、柔らかくなりからはじめたら引き上げる。③のタネを1/8量のせて縦横折たたみ包む。同様に8個つくる。
- ⑤ フライパンにキャベツを敷き、間隔をあけて④を並べる。キャベツの下に水を5mmほど注ぐ。中火で熱し、沸いたら蓋をして火が通るまで弱火で10分蒸し焼きにする。

※ 水は入れ過ぎると破れやすくなります。  
加熱中は水分がなくならないように調整してください。  
お好みでポン酢を添えてもおいしく召し上がれます。

えびは良質なたんぱく質を含み、高たんぱく・低脂質・低カロリーな食品です。必須アミノ酸のバランスがよく、筋肉の合成、成長の促進に役立ちます。

## 野菜たっぷりちゃんぽん風スープ



塩分  
**0.8g**

### 【栄養価】1食分

エネルギー95kcal/たんぱく質7.2g/脂質4.6g/炭水化物7.8g

### 【野菜摂取量】\*目標1日350g以上



0 70 140 210 280 350g  
80g

1日の  
目標量の  
約1/4

### 【材料】2人分

豚肩肉(薄切り)	40g	おろししょうが	小さじ1/2
かにかま	2本	おろしにんにく	小さじ1/2
もやし	50g	ごま油	小さじ1/2
たまねぎ	1/4個	水	150cc
にんじん	25g	A 顆粒中華だし	小さじ1
しいたけ	1個	無調整豆乳	50cc
ピーマン	1個	こしょう	少々

### 【作り方】

- ① たまねぎ、しいたけは薄切り、にんじん、ピーマンは細切りにする。かにかまは細く割いておく。
- ② 深めのフライパンにごま油を熱し、豚肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ 豚肉に火が通ってきたら、にんにく、しょうが、しいたけ、ピーマン、もやしを加え、中火でサッと炒める。
- ④ かにかま、Aを入れて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら豆乳を加えて火を止め、こしょうをふる。

豆乳の植物性たんぱく質と、豚肉やかにかまの動物性たんぱく質を組み合わせることで、効率的な栄養吸収が期待できます。

### ⚠️ 野菜 足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683