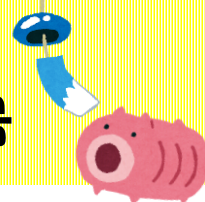


栄養新聞

7.8月号



栄養と運動

～健康な身体作りのために～



現代は昔に比べて寿命が延びた分、ただ長生きを目指すのではなく、自立して健康に過ごせる

「健康寿命」への関心が高まっています。

寝たきりにならないためにも骨や筋肉が大切ですが、

骨を丈夫にしたり筋肉を発達させるためには

食事や運動が重要です。

骨や筋肉に必要な栄養と

運動についてご紹介したいと思いますので、



骨に大切な3つの栄養素

骨は古くなると壊され、新しい骨が作られます。その時に骨を作る材料が不足していると、骨がスカスカになり骨折しやすくなってしまいます。骨を作るために欠かせない主な栄養素は、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの3つです。この3つの栄養素をバランス良く取り、カルシウムを体内できちんと吸収し、骨への沈着を促すことが大切です。

【カルシウム】 …骨や歯の材料になる



乳製品



海藻類



桜えび



小魚



小松菜

【ビタミンD】 …腸でカルシウムの吸収を高める



イワシ



サケ



しらす干し



干しいたけ



まいたけ

【ビタミンK】 …カルシウムの骨への沈着を高める



納豆



ひじき



ブロッコリー



ほうれん草



小松菜

筋肉に大切な栄養素

筋肉を上手に維持・増加させるためには、適度な運動と、筋肉の合成に必要なたんぱく質の摂取が重要です。

たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素です。筋肉に含まれるアミノ酸のなかで欠かせない必須アミノ酸をBCAAと呼びます。

BCAAとはバリン・ロイシン・イソロイシンという3つのアミノ酸のことで、肉や魚に多く含まれます。

BCAAは体の中に入ると、筋肉を作ったり修復してくれるので、積極的にとりましょう。目安量は「一食あたり手のひら1枚分くらい」です。

BCAAの多い食



まぐろ



かつお



あじ



サンマ



牛肉



鶏肉



卵



大豆



高野豆腐



チーズ

ビタミンで筋肉増強をサポート

食事で摂ったたんぱく質をアミノ酸に分解するには、ビタミンB₆をはじめとするビタミンB群が不可欠です。

また、骨に大切な栄養素でも紹介したビタミンDにも筋肉を増やす働きがあります。ビタミンDは紫外線を浴びることで皮膚でも生産されるため、適度に太陽の光を浴びることも大切です。



まぐろ



かつお



レバー

ビタミンB₆



赤パプリカ



さつまいも



バナナ



歩いて健康に！ウォーキングのコツ

①背筋を伸ばし、やや歩幅を広げて歩く

背筋を伸ばし、みぞおちからお腹のあたりを少し引っ込ませるようなつもりで歩きましょう。ラクに呼吸ができる程度の「やや速め」のスピードで歩きます。

②1日8000歩を目安に

加齢により筋肉が衰えてしまうのを防ぐためには、1日8000歩が理想といわれています。まずは現在の10%アップを目指し、慣れてきたらさらにアップしていき、最終的には8000歩を目指しましょう！



簡単にできる筋力トレーニング

ウォーキングはできるだけ毎日、筋トレは1箇所につき週2～3回が基本です。傷ついた筋肉の修復には48～72時間くらいかかり、十分修復されていない状態でさらに筋トレをしても逆効果になるだけで、筋肉は増えてくれません。ですから筋トレは、週に2～3回がちょうどいいペースなのです。

【簡単足上げ筋トレ】

- ①背筋を伸ばし、手でイスの座面をつかんで、ひざを少し伸ばした状態にする。
- ②1から3まで数えながらゆっくり片足を持ち上げ、1から3まで数えながらゆっくり下す。

30秒×
2セット



【ドローイン法】

お腹の深い位置にある腹横筋を鍛えます。

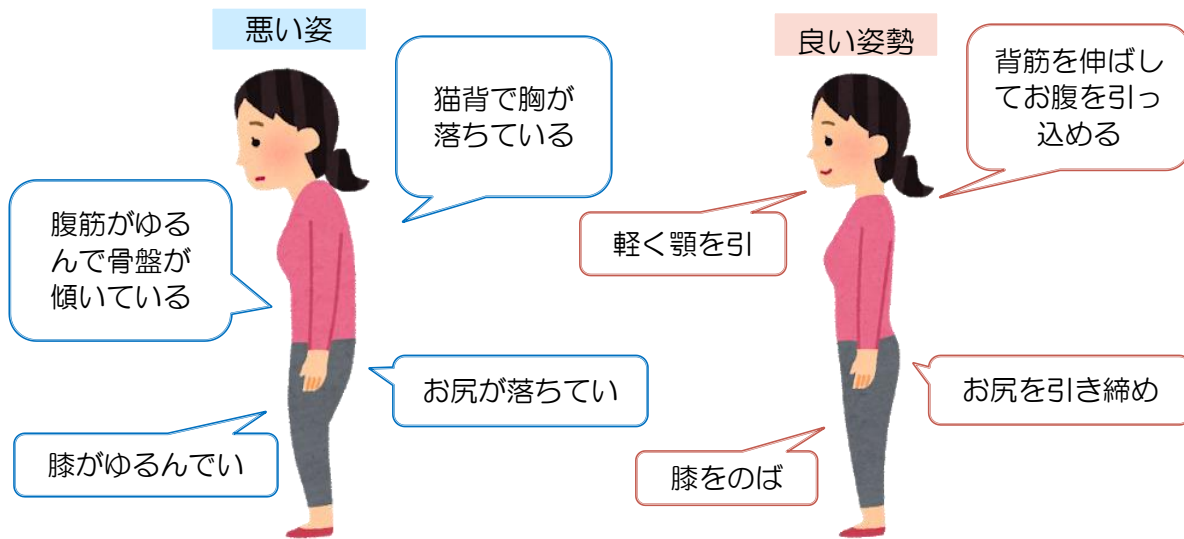
- ①ゆっくりと息を吸いながらお腹を膨らませる（3～5秒）
- ②ゆっくりと息を吐きながらお腹をへこませる（5～10秒）

3～4回
繰り返す



正しい姿勢をマスターしよう

筋肉を増やすうえで重要なのは、「必要なところに、必要なだけの負荷をかける」ということです。悪い姿勢のまま生活していると、体にゆがみが生じて、歩くたびに腰やひざの関節に負担がかかってしまいます。骨がゆがんでしまったり、猫背だとお腹に脂肪がつきやすくなるほど、脂肪のつき方もアンバランスになってきます。逆に正しい姿勢を身につけておけば、ふつうに立ったり歩いたりしているだけで、下半身の筋肉はもちろん、上半身のインナーマッスル鍛えられ、太りにくくなっていきます。



ストレッチで身体の調子を整える

ストレッチはスポーツの前後に柔軟性を高めるだけでなく、身体の不快感を取り除く効果があります。

日常の中でも行う習慣をつけると、疲労回復やリラックス効果があります。コリや痛みを感じたらストレッチをする習慣をつけ、症状の緩和に役立てましょう。

【背伸びストレッチ】
両手を組んで頭の上にあげ、ゆっくりと背伸びする。



【もものつけ根のストレッチ】
足を前後に開き、前の膝をまげて後ろ足のもものつけ根を伸ばす



健康や身体作りのために
今日からさっそく始めてみてはいかがでしょうか？

参考文献：寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方/河出書房新社
くらしに役立つ栄養学/ナツメ社