



筋肉を強くする食生活



“1日3食 バランスの良い食事”が大切です



✓ バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜がそろって色々な食品からの栄養素を摂ることで

✓ たんぱく質は筋肉にとって重要な栄養素ですので不足しないように気をつけましょう
(左表の主菜にあたる食品)

✓ たんぱく質は運動後 30 分以内に摂ると、効率的に筋肉が作られます



30 分以内



手軽に摂れる乳製品が
おすすめです



BCAA を摂りましょう (2000mg 以上)

- ◎筋肉の材料となり、筋肉の損傷を抑える
- ◎効率よくエネルギーを供給し、持久力を高める
- ◎乳酸の発生を少なくし、筋肉疲労の予防、回復を早める
- ◎加齢に伴う筋肉量の減少を緩やかにする

✓ BCAA は様々な食品に含まれるため、3度の食事で十分摂取することができます

BCAA (必須アミノ酸)

赤身の肉
赤身の魚 (カツオなど)
大豆製品
牛乳など



BCAA を効率よく摂るために
ビタミンB群が必要です

ビタミンB群

ごま
きなこ
玄米
豚肉



✓ 特にビタミンB6は体のタンパク質を作る上で欠かせない栄養素です



ビタミンD も筋肉増強に有効です

✓ 日光浴によって体内で合成でき、
魚やきのこ類に多く含まれます

週2回の日光浴



ビタミンDを多く含む食材

👑 オススメ



マイタケ

👑 オススメ



しらす干し



シイタケ



サンマ

おもな食品のBCAAの含有量(1回標準使用量あたり)

分類	食品名	標準的な1回使用量		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	BCAA (mg)
		(g)	概量			
穀類	玄米	150	1膳	248	0.0	1890
	精白米	150	1膳	252	0.0	1635
	そば(乾燥)	100	1人前	344	2.2	2100
	食パン	90	4枚切り1枚	264	1.2	1143
魚介類	さんま	120	中1尾	372	0.4	3492
	かつお	100	たたき6〜8切れ	114	0.1	4000
	まぐろ	100	刺身8〜10切れ	106	0.1	4100
	さけ(生)	100	切り身1切れ	133	0.2	3900
	さば	100	切り身1切れ	202	0.4	3640
	まあじ	100	1尾	121	0.3	3820
	くるまえび	60	中3尾	58	0.2	1788
	ししゃも	60	中5尾	106	0.9	1668
肉類	鶏むね肉 皮なし	100		108	0.1	4300
	牛肉 脂肪なし	100		270	0.1	3200
	ふた肉 脂肪なし	100		216	0.1	3800
	鶏もも肉 皮なし	100		116	0.2	3300
卵	卵	50	1個	76	0.2	1190
大豆製品	だいず(ゆで)	50		92	0.0	594
	豆乳	200	コップ1杯	92	0.0	1260
	木綿豆腐	100	小1/3丁	72	0.0	1210
	おから	50		45	0.0	225
	きな粉	6		26	0.0	384
海藻	ひじき(水戻し)	5	煮物1食分	7	0.2	93
	わかめ(水戻し)	20	みそ汁1杯分	1	0.1	108

分類	食品名	標準的な1回使用量		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	BCAA (mg)
		(g)	概量			
野菜	そらまめ	50	中10〜12個	54	0	780
	とうもろこし	100	1/2本強	92	0	610
	ブロッコリー	60		20	0.1	486
	だいずもやし	50	1/4袋弱	19	0	260
	ほうれんそう	80	1/4束強	16	0	266
	こまつな	80	1/4束強	11	0	211
	かぼちゃ	80	1口大×5かけ	73	0	172
	にら	50	1/2束弱	11	0	125
	アスパラガス	50	中3本	11	0	151
	オクラ	50	中5本	15	0	117
果物	キウイフルーツ	100	大1個	53	0	153
	バナナ	100	中1本	86	0	149
乳製品	牛乳	200	コップ1杯	134	0.2	1360
	プロセスチーズ	20	1個	68	0.6	1020
	プレーンヨーグルト	100	1/5パック強	62	0.1	770
ナッツ類	らっかせい	10	約5さや	56	0	410
	アーモンド	10	8〜10粒	60	0	312
	くるみ	10	1.5個分	68	0	247
	ごま	3	小さじ1	17	0	103
嗜好品	ラクトアイス	100	1個	224	0.2	680
調味料	しょうゆ	6	小さじ1	4	0.9	79
	みそ	8	小さじ1と1/3	15	1.0	185