

みなさん、こんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクターのいしくまです。まだまだ寒い日が続きますね。寒い時期は外に出る機会が減り、運動不足になりがちです。比較的暖かい日中には、少し外に出ることを意識してみましょう。今月のお話は、身近にあるけど意外と食べる機会が少ない？あの食べ物です。



年齢とともに衰える「速筋」

筋肉には、大きく分けて、持久力に優れた「遅筋」と、瞬発力に優れた「速筋」がありますが、加齢に伴って特に衰えやすいのは「速筋」の方だと言われています。これは歳をとると素早い動きが困難になる理由のひとつと言えるでしょう。

「速筋タンパク質」を摂ろう！

魚肉ソーセージなどによく使われている「スケトウダラ」には、速筋を作るのに最適な「速筋タンパク質」が含まれていることがわかっています。しかもこの「速筋タンパク質」は、食べるだけで筋力トレーニングに近い刺激を筋肉に与え、筋肥大を起こす効果があると報告されています。



~~~~~1日1本魚肉ソーセージ！？~~~~~

「速筋タンパク質」の効果は、1日4.5g程度の摂取で効果があると言われており、魚肉ソーセージ1本には約10gの「速筋タンパク質」が含まれています。これと合わせて牛乳や鶏肉などの高タンパク食を摂取することで、より効果的に筋肉を作ることができるでしょう！

### 食事と運動はセットで！

先月のチーズに引き続き、食品から摂取できる栄養についてのお話でした。しかし、どんなに優れた栄養をとっていても、適度な負荷を与えなければ筋肉は強くなりません。食事だけ、運動だけに偏らず、バランスの良い生活を送りましょう。

