

アスリート料理講座

⑥筋力アップのための食事



*本テキストの内容の一部、または全部著者の許可なく、複写、または広告などに記載や引用することを禁じます

●pointその① 良質のたんぱく質を摂る

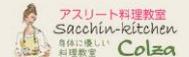
たんぱく質の役割

- ①筋肉、骨、血液、内臓、皮膚、髪、爪など身体の構成成分
- ②血液中のヘモグロビンの材料になる
- ③酵素の材料になる(身体の機能を維持する)
- ④免疫細胞の材料となる(抵抗力を高める)
- ⑤ホルモン、神経伝達物質の材料になる

たんぱく質の構成成分がアミノ酸

人の身体は20種類のアミノ酸で構成
そのうち、9種類のアミノ酸は、体内で合成できない

↓
食事から摂取する必要がある(必須アミノ酸)



●筋力のアップとは？

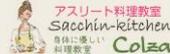
体脂肪ではなく、筋肉を増やす
筋肉は骨と繋がっている = 骨も強くする
柔らかい筋肉を手に入れる

体重を測定する習慣をつける→朝起きて、排尿後すぐ **早朝空腹時体重**

除脂肪体重(LBM)=内臓、筋肉、骨などの重量を増やすことが大切

☆体脂肪量(kg)=体重()kg×体脂肪率()% ÷ 100

☆除脂肪体重(kg)=体重()kg - 体脂肪量()kg



☆1日必要量

体重 × 1.5~2 g 例 : 体重50キロ 50×2 = 100g(1日)

※1日3回+補食、小分けに、植物性動物性バランス良く、色々なものから

☆たんぱく質を多く含む食品

鶏ささみ 24g(100g中)、鶏むね 22g(100g中)、豚ひれ 22g(100g中)、牛もも 20g(100g中)

マグロ赤身 15g(さしみ5切れ)、鮭 17g(70g中)、かつお 18g(70g中)、桜えび 4g(大さじ2)

しらす 3g(大さじ2)、えび 22g(100g中)、卵 6g(M1個中)、木綿豆腐 7g(100g中)

納豆 7g(1P中)、高野豆腐 60g(100g中)、豆乳 7g(200ml中)、

- ・**牛肉** 血液を作る(鉄)
低脂肪← ヒレ モモ ロース サーロイン バラ →高脂肪
- ・**豚肉** エネルギーを作る(B1)、スタミナ、疲労回復
低脂肪← ヒレ レバー モモ ひき肉 ロース バラ →高脂肪
- ・**鶏肉** 故障予防、疲労回復、消化に良い
低脂肪← ささみ むね レバー もも 手羽 →高脂肪
- ・**魚貝類** 不飽和脂肪酸(オメガ3)、血液サラサラ、炎症を防ぐ
青魚(オメガ3)、白身魚(高たんぱく低脂肪)、赤身魚(鉄)、貝類(鉄)、小魚(カルシウム)
- ・**卵** ビタミンC以外の栄養素をすべて含む
- ・**乳製品** 摂りすぎない
- ・**大豆製品** たんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム 豊富な栄養素

※動物性・植物性バランス良く、小分けにして摂取する



●pointその③

運動後、なるべく早く糖質およびたんぱく質を補給する

運動後は筋肉の再合成が行われる

運動後、できれば30分以内、遅くとも2時間以内に、補給する。

エネルギーを筋肉から作る→ 糖新生 が起こってしまう

●pointその②

たんぱく質の合成に関するビタミン、ミネラルも摂る

* ビタミンB6 たんぱく質が筋肉に合成されるのを助ける

鶏肉、にんにく、まぐろ、かつお、いわし、そば、ピスタチオ、くるみ、赤ピーマン

* マグネシウム ビタミンB6の吸収に必要

あさり、青のり、のり、納豆、さくらえび、煮干し、わかめ、カシューナッツ、アーモンド
ごま、そば、玄米、にがり、ほうれん草、ココア、アボガド

* ビタミンC 筋肉や関節、靭帯などの強化(コラーゲンの生成を助ける)

柿、キウイ、いちご、レモン、ピーマン、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、のり、かぼちゃ、じゃがいも

●pointその④

睡眠時間と時間帯にも気を配る
成長ホルモンを利用する

身体作りは
寝ている間に行われる!

* 睡眠もたんぱく質の合成に必要

成長ホルモンが分泌される22時~2時に就寝できているのが良い

* 成長ホルモンが筋肉を合成する

成長ホルモンの材料になる食材になるもの

→アルギニン、亜鉛



●体重増量

- * 極端な食事の増量は、体脂肪率が増えて、胃腸に負担がかかる
- * バランス食のまま、糖質とたんぱく質量を増やしていく
- * 一度にたくさん食べれない場合は、補食を増やしていく
- * たんぱく質が合成されやすい運動直後の補食
- * 食べやすさの工夫、味付けの工夫、調理法の工夫
- * 消化を促進する工夫

●身長を伸ばす

- * 骨の成長に関わる 骨端線(こつたんせん)にある細胞を活性化させる

☆成長ホルモンの材料になる食材

アルギニン 豚肉、マグロ、さんま、大豆、たまご、アジ、鮭、ヨーグルト

亜鉛 牛肉、牡蠣、鰻、かに、納豆、卵、チーズ、煮干し、ココア、抹茶、ごま

骨 * カルシウム、マグネシウムの摂取

* ヨウ素の摂取 昆布、わかめ、のり、かつお、牡蠣、いわし、ぶり

発育促進 * 葉酸の摂取 納豆、のり、菜の花、枝豆、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、いちご、

●体重減量

- * 体脂肪を減らす 1ヵ月→1キロ ※1キロの脂肪=7000kcal
- * バランス食のまま、糖質を少し控えて、その分たんぱく質を増やす
- * 血糖値の上がらない工夫 → おかずと一緒に食べる(低GI食)
- * お菓子類を控えて、食事をしっかり摂る
- * 野菜、海藻、きのこ類 食物繊維をしっかり摂る
- * エネルギー変換を助けるビタミンB1、B2
- * 調理法の工夫 (蒸す、煮る)

●今日のテスト

筋力アップの食事

point①良質の()を摂る。

point②たんぱく質の合成に関係する栄養素

()、()、()も摂る。

point③運動後、30分以内、遅くとも2時間以内に

()または()を摂る

point④睡眠時間と時間帯にも気を配り、成長ホルモンの材料になる

()()を含む食材を摂る

* 多く含むものを6つ挙げてみましょう

◇ビタミンB6

◇ヨウ素

◇葉酸



牛肉とピーマンのサラダ



- ① 鍋に湯を沸かし、牛薄切り肉(200g)を一枚ずつ入れて、火が通れば水にとり、冷めたら水気をふき取る。
- ② ピーマン(1個)は細切りする。玉葱(80g)は、薄切りにして水にさらしてから、水気をふき取る。
リーフレタス適量を一口大にちぎり、お皿に盛る。
- ③ 牛肉とピーマンと玉ねぎをボウルに入れ、すし酢(大さじ2)、オリーブ油(大さじ1)を加えて混ぜる。
- ④ レタスの上に③を盛りつけ、白すりごま(大さじ1)をふりかける。

～すし酢～酢(大さじ5)、砂糖(大さじ4)、塩(小さじ1)

●今日のレシピ

アスリート料理講座

牛肉とピーマンのサラダ (たんぱく質、亜鉛、鉄、ビタミンB6、クエン酸)

マグロの洋風たたき (たんぱく質、鉄、アルギニン、ビタミンC)

鶏むねスティックのねぎ海苔和え (たんぱく質、ヨウ素)

ブロッコリーとわかめのくるみ白和え (たんぱく質、ビタミンB6、ヨウ素、葉酸、オメガ3)

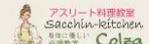
季節野菜と昆布の塩麹漬け (カルシウム、ヨウ素)



マグロの洋風たたき



- ① フライパンにオリーブオイル適量を熱し、軽く塩、こしょうしたマグロ(お刺身用)の表面を全面ソテーする。
- ② 氷水に漬けて急冷し、水分をふき取る。
- ③ 食べやすくカットして器に盛る。
- ④ 白ねぎ微塵切りをすし酢につけたものや、オリーブオイル適量をふりかけ、フルーツをカットしたものなどをかけていただく。



ブロッコリーとわかめのくるみ白和え



- ① ブロッコリー (50g) は小房にわけて茹でる。
- ② わかめ (30g) は塩抜きして食べやすい大きさに切る。
- ③ くるみ (20g) をすり鉢ですり、絹豆腐 (150g) を加えてすり砂糖 (大さじ1)、塩ひとつまみで味をつけ、ブロッコリーとわかめを加えて和える。

鶏むねスティックのねぎ海苔和え



- ① 鶏むねスティック (120g) は細かく割く。
- ② 海苔 (1/2枚) を手でちぎり、ねぎ塩たれ (大さじ1) とスティックを合わせる。

～ねぎ塩たれ～

白ねぎ微塵切り (1/2本)、ごま油 (大さじ1)、塩 (小さじ1/2)

とりむねスティック

- ① 鶏むね肉は繊維に沿って、スティック状にカットする。
- ② 500gにつき、塩 (小さじ1)、酒 (大さじ1)、片栗粉 (大さじ1) をもみ込み、沸騰したお湯にいれる。再度沸騰したら蓋をして火をとめて、鍋の中で冷ます。
水気をふきとり、保存する。

季節野菜と昆布の塩麹漬け



- ① 菜の花、キャベツ、白菜など (100g) を、サッと茹でて水気をしぼり、1cm幅に切ってビニール袋に入れる。
- ② 塩麹 (小さじ1)、糸昆布 (大さじ1) を加えて揉んでしばらく置く。