

筋肉量の低下を食事でストップ!!

たんぱく質を上手にとり入れるコツ

座りすぎが心配になってきた皆さん、食事の方は大丈夫でしょうか？筋肉の主成分はたんぱく質。たんぱく質は私たちの体づくりに欠かせない栄養素なのですが、暑くて面倒だからと言ってそうめんだけ、菓子パンだけ…と言った食事では不足してしまいます。今の食事では筋肉量の低下に拍車をかけてしまっているかも!?

今回はたんぱく質を今の食生活に上手にとり入れるポイントをご紹介します！



ポイント1 たんぱく質は毎食とる

食事からとったたんぱく質は体の中に蓄えておくことができません。また1回の食事で体内で利用できるたんぱく質量も最大20~25gと限られている為、朝・昼・夕の3食に分けて食べる事がポイント！

マウスを使った研究では、1日にとるたんぱく質の総量が同じでも朝食でとる配分が多い方が筋肉量が増えやすいという報告もあります。

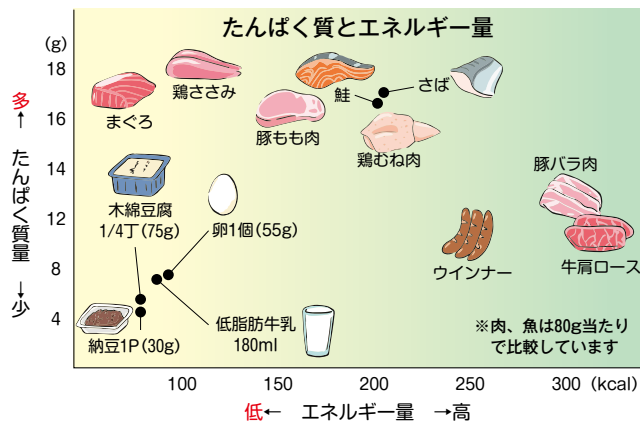
ポイント2 1食分の目安量は手のひらサイズ 高たんぱくかつ低カロリーな食品がおすすめ

たんぱく質を多く含む食品として肉、魚、卵、大豆製品、乳製品があります。種類によってはたんぱく質より脂肪の方が多かった！なんてこともあるので注意が必要です。

ポイント3 やっぱりバランスのよい食事が一番！

ご飯にもたんぱく質が含まれている為、主食も大切です。主食を抜く糖質制限を行い脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足すると、食事からとったたんぱく質や筋肉まで分解され、エネルギー源として使われてしまいます。

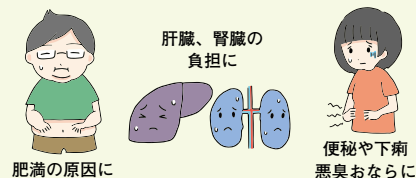
【朝食例】たんぱく質 合計 24.2g



プロテインでたんぱく質が手軽にとれる!?

たんぱく質を手軽にとれるイメージのプロテイン、実際はどうなのでしょう？基本的には1日3食しっかり食べていればたんぱく質が不足することはありません。むしろ、手軽に飲めるプロテインだからこそ、とりすぎてしまうことで身体への影響が出る事も考えられます。プロテインはあくまでも食事を補助するものであり、基本は1日3回の食事からとるのが良さそうです。

プロテインの摂りすぎによる身体への影響



ほどよい酸味が食欲をそそる!

味卵

材料と作り方

- 卵 …………… 4個
- 砂糖、しょうゆ、酢 …………… 各大1



- ① 卵は冷蔵庫から出しておく
- ② 沸騰した湯におたまで卵を1個ずつそっと入れ、湯を常に沸騰させた状態で7分茹でる
- ③ 時間が来たらすぐに氷水に取り出し、十分に冷えたら殻をむく(急冷によりむきやすさUP)
- ④ 調味料を合わせ、砂糖が溶けるまでレンジで加熱する(30秒程)
- ⑤ ③と④をフリーザーバッグに入れ、冷蔵庫で1~2日味を染み込ませる※うずらの卵でも作れます♪

保存は冷蔵庫で1週間を目安に

夏に常備したい、お手軽たんぱく源

アレンジはあなた次第!

さっぱり鶏そうめん



鶏ガラでスープを作り、茹でたそうめんやもやし、サラダチキン、ねぎをのせる。お好みでナンプラーやレモンを入れても good!

ニラダレサラダ

野菜にサラダチキンを並べ、ニラ1/4束、生姜15g、しょうゆ大2、酢小2、砂糖小1、ごま油小1、いりごま大1/2で作ったタレをかける



味卵サンド
味卵を刻み、マヨネーズで和える

味卵おにぎり

しょうゆとかつお節を混ぜたご飯で味卵を包み、のりでまく



サラダチキン風

材料と作り方

- 鶏むね肉(250g) …………… 1枚
- 酒 …………… 大1
- 砂糖 …………… 小1
- 塩 …………… 小1/4
- ハーブソルト …………… お好みで



- ① 鶏むね肉は皮と余分な脂を取り除き、厚い部分は開きフォークで穴をあける
- ② ポリ袋に①と調味料を入れ揉みこみ、冷蔵庫で30分程漬け込む
- ③ ②を耐熱皿に移し、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで中心に火が通るまで6分程加熱する

保存は冷凍庫で2~3週間を目安に

▼アクセスはこちらから

Youtubeにて動画公開中!



もはや説明不要の人気料理!