

# Stop! ざ・メタボNo,125 スポーツ栄養の考え方を取り入れよう~Part1 筋肉を増やす~

からだの適正な筋肉量は、健康的な生活を送るためだけでなく、余分な脂肪を燃やすなどメタボ予防にもつながります。今回は効果的に筋肉をつける方法をスポーツ栄養の考え方から紹介します。

## 【3つのアプローチで筋肉量アップ・ダイエット】

### ①筋肉の材料を食べる

筋肉のもとになる栄養素は「たんぱく質」です。肉や魚・卵・大豆製品をしっかりと食べましょう。

肉を選ぶときは、脂身の少ない赤身がおすすめです。

### ②筋肉合成スイッチを刺激する食品を食べる

食べたたんぱく質を筋肉に合成するときに必要なアミノ酸を多く含む食品。

赤身の肉、ささみ、牛乳、まぐろ、かつおなど。

### ③腸の吸収力を高めるもの

野菜や果物に含まれる食物繊維、納豆やヨーグルトなどの発酵

食品は腸の調子を整え、食べたたんぱく質の消化吸収を高めます。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。