



2021 8

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
新型コロナの影響で、外出自粛やテレワークの機会が増えたことで多くの人が運動不足に陥り、体力低下を感じています。体力は人間が病気にならない生活を維持するために欠かせないもので、筋肉が重要な働きをしています。そこで、今回は『筋肉について』考えてみましょう！

筋肉は？

体を動かす、体を支えるなどの日常動作だけでなく、体を作ったり、体温を作り出したり、血液の流れを助けたりなど**大切な働き**をしています。また筋肉から出るホルモンは心筋を保護したり、抗炎症作用があることも分かってきました。

筋肉は基礎代謝*の中でも一番多くエネルギーが必要です。筋肉量が減ると、代謝が落ちるだけでなく体温を維持できないため熱を逃がさないように脂肪で補おうとします。これが進んでいくと肥満につながります。

また最近の研究で、**筋肉量を維持できている人は病気になりにくく、長生き**する傾向にあることが分かっています。

*基礎代謝：体温維持や心臓の拍動、呼吸など生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。（生きていくだけで消費されるエネルギー）



筋肉をつけるには？

運動 と 食事 が大切です！



運動：胸や背中、お腹、足回りなどの**大きな筋肉を鍛える**ことが重要です。**特に下半身**は「おしりの筋肉（大臀筋）」「太ももの筋肉（大腿四頭筋とハムストリングス）」「ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）」と大きい筋肉が集中しているため優先度が高い部分です。代表的な運動は「スクワット」です。

〈基本的なスクワットのやり方〉

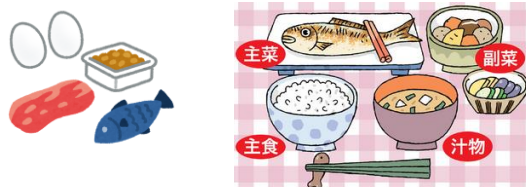
- ①足を肩幅程度に広げ、腕は前に伸ばすか、胸の前でクロスか、頭の後ろに添える
 - ・足先は少し外側へ
- ②お尻を後ろに突き出すイメージで膝を曲げ、**ゆっくりと腰を落とす**
 - ・膝と足先の向きを同じに
 - ・**膝がつま先より前に出ないように**
 - ・かかととは上げない
 - ・顔を上げ、胸を張り、背筋を伸ばす
- ③太ももと床が平行になるまで下げ、ゆっくりと元に戻す
- ④10～20回を2～3セット行う

呼吸を止めないように！



食事：低栄養や偏食にならない工夫が必要です。タンパク質不足は、体を動かすエネルギーが不足している状態で、筋肉や内臓などに必要なタンパク質が届かなくなり、体重が減ったり、筋肉量や筋力が低下します。また免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

高タンパク質の食材（赤身肉、鶏胸肉、ささみ、イワシ、アジ、卵、牛乳、ヨーグルト、豆腐、納豆など）をとる。
炭水化物・タンパク質・ビタミン類などバランス良く食べる。



最近、プロテインを利用している人が増えています！

筋肉をつけるだけでなく、栄養補給や栄養バランスをととのえるために年齢や性別に関わらず利用しています。

プロテインの豆知識

大きく分けて 3つの種類

プロテイン（Protein）は英語で「タンパク質」の意味。日本では多くの場合、「プロテインパウダー」のことを指します。市販のプロテインは、タンパク質を効果的に補給できる栄養補助食品です。

- ◆ **ホエイ**：牛乳が原料。筋肉を鍛えたい人向き。必須アミノ酸を含み、筋肉の修復効果が期待できる。吸収が早く、胃腸にもたれにくい。他のプロテインに比べると価格が高め。
- ◆ **カゼイン**：牛乳が原料。ダイエットをしている人向き。主成分であるカゼインは、ゆっくり吸収され、満腹感の持続が期待できる。
- ◆ **ソイ**：大豆が原料。美容とダイエットを両立したい人向き。大豆イソフラボンを含み、ゆっくり吸収されるため、満腹感が持続しやすい。価格は低めだが、他のプロテインと比べると水に溶けにくく粉っぽいので、若干飲みにくい。

タンパク質の吸収が異なります！

運動後 30 分以内 ⇒ホエイプロテイン

この時間帯は体が運動で傷ついた筋繊維を修復するために、タンパク質の合成が最も活発となり吸収が高まる。筋力アップしたい人向き。



就寝の 30 分～2 時間前 ⇒カゼインやソイプロテイン

就寝中に筋肉の成長を促進する成長ホルモンが多く分泌されるため、筋力アップやボディメイクで筋肉を鍛えている人向き。消化器へ負担をかけてしまうため、就寝直前は避けましょう。

朝食時 ⇒どのプロテインでもOK

起床時は、水分や栄養が不足しているので、不足しているタンパク質を効率よく補給しましょう。なお、タンパク質が豊富な朝食をとれる時にはプロテインは少なめの量でOKです。

食後や間食 ⇒どのプロテインでもOK

食事でのタンパク質不足を補うために利用。

運動量に合っていない量を取り過ぎると、太ってしまふことがあります。適量を守りましょう！

目的に合った好みのものやタイミングを選びましょう！

