

にゆーすれたー



昭和のほい

誰かに話したくなる

井戸端かいぎ

令和8年2月号

発行： 一般社団法人 日本ケア・ウェルネス協会



一年の計は、筋肉にあり!! 目指せ！筋力アップ!! ～タンパク質篇～

2月に入り、寒さも本格的になってまいりました。先月号では、一年を元気に過ごすための「貯筋(ちょきん)」として、お家でできる「ちよトレ」をご紹介しましたが、皆様取り組んでいただけていますでしょうか？

実は、筋肉を効率よく育てるためには、運動と同じくらい大切な「車の両輪」があります。それが「タンパク質の摂取」です。せっかくトランポリン教室や自宅でのトレーニングを頑張っても、筋肉の材料となる栄養が足りていないと、筋肉はなかなか太くなってくれません。

今月は、シニア世代の皆様にはぜひ知っておいていただきたい、タンパク質の賢い摂り方についてお話しします。

① どのくらい食べればいいの？

運動を習慣にしている方は、一般の方よりも多くのタンパク質が必要です。目安は、ご自身の体重 1kg につき約 1.2～2.0g。例えば体重 50kg の方なら、1日に 60g～100g 程度のタンパク質を摂るのが理想的です。

② 「動物性」と「植物性」をバランスよく

お肉、お魚、卵、牛乳などの「動物性」は筋肉を作る力が強く、納豆や豆腐、ごまなどの「植物性」はビタミンや食物繊維が豊富です。どちらかに偏るのではなく、色々な食材を組み合わせ、食卓を彩り豊かにしましょう。

③ 一度にドカ食いせず、三食に分けて

タンパク質は一度にたくさん食べても、体は全てを吸収しきれません。朝・昼・晩、毎食欠かさず分けて食べることで、一日中筋肉が作られやすい状態をキープできます。

④ 運動の後は「ゴールデンタイム」!

教室での運動が終わった後、30分から数時間以内にタンパク質を摂ると、筋肉の回復と成長がぐんと進みます。お家に帰ってからの昼食や、ちょっとした間食に意識して取り入れてみてくださいね。

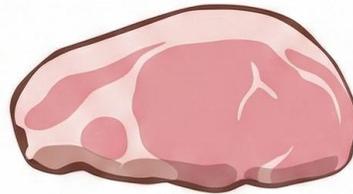
「しっかり動いて、しっかり食べる！」これを合言葉に、春に向けてますます元気な体を作っていきましょう!



タンパク質の測り方

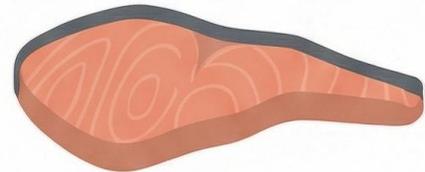


手のひら
片手分



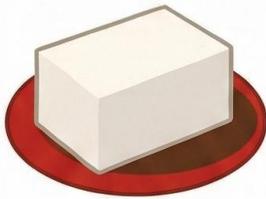
肉類
(100g前後)

16~20g



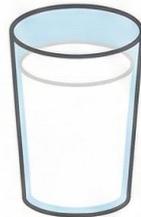
魚介類
(100g前後)

16~20g



豆腐
1/3丁
(約100g)

6~7g



牛乳
コップ1杯
(約200ml)

6~7g



豆乳
コップ1杯
(約200ml)

6~7g



卵
1個

約7g



納豆 1パック
(約50g)

約8g



油揚げ
1枚
(約30g)

約7g



ヨーグルト
100g

約4g



プロセス
チーズ
1個

約4g