

# 筋肉を保つための食事

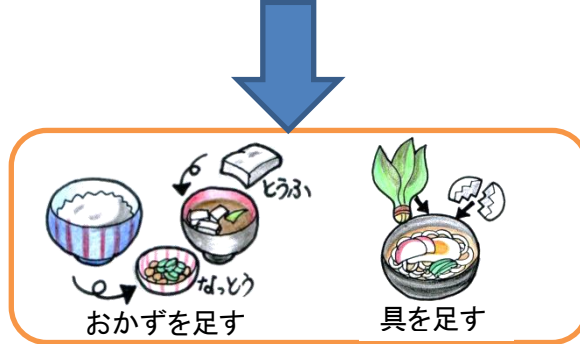
## 栄養は足りていますか？

### 肥満よりこわい！低栄養

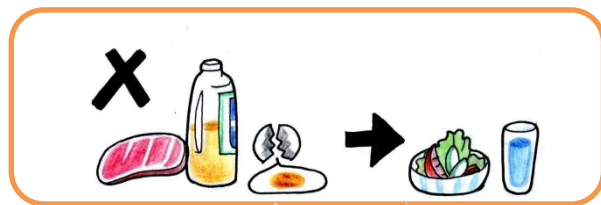
高齢になると若いころより体の筋肉が減ってくるため、息切れ、糖や脂質の代謝異常、骨折、肺炎、うつ、認知症、寝たきりなどの症状がおきやすくなります。これらの症状は低栄養と活動量の低下が原因で、高齢者にとっては肥満やメタボよりもはるかに警戒が必要なのです。

### こんな食事になっていませんか？

#### 単品の献立になっていませんか？



#### メタボ警戒で必要以上に食事を控えていませんか？



油脂や卵、肉、ごはんの摂取を必要以上に控えて粗食になっていませんか？



#### 朝昼兼用で 1日に2食になっていませんか？



1食、食事が抜けるだけで摂取エネルギー量が減ってしまいます。



#### おやつの食べ過ぎで食事量が減っていませんか？



## 筋力アップには栄養！特にたんぱく質の役割が重要

### 筋肉はたんぱく質でできています

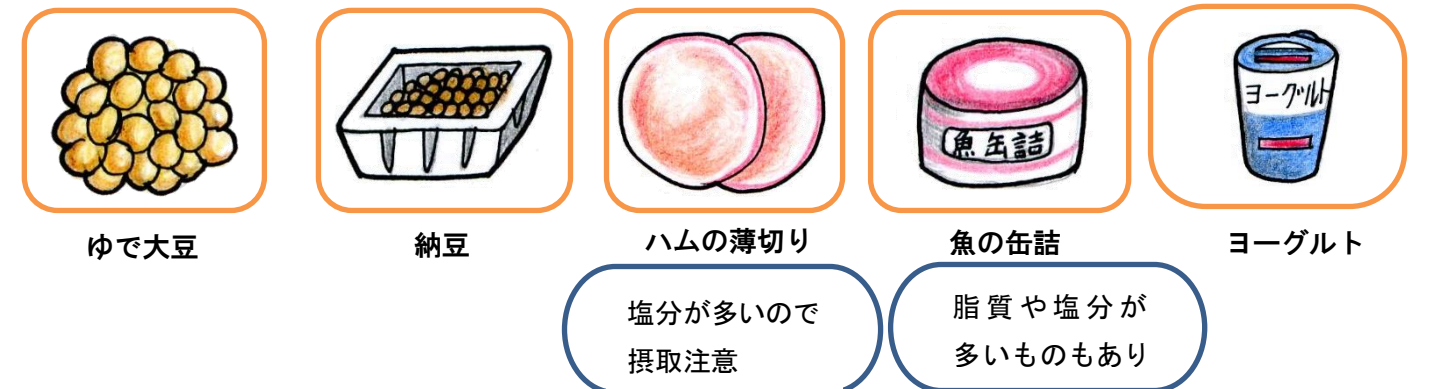
食事から摂取したたんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、たんぱく質の合成に利用されます。体内で分解されたたんぱく質は排出されるため、不足分を食事から摂る必要があります。食事量が減るとたんぱく質の摂取量も減り、たんぱく質の分解量と合成量のバランスの崩れを招き、筋肉量は減少、筋力も低下します。

### 1日に摂りたいたんぱく質の量



乳製品は脂肪が多いので低脂肪のタイプを

### たんぱく質が足りないときの食材に！



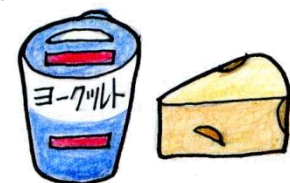
### たんぱく質を摂るタイミングも大事です！

#### 筋力アップには運動後すぐにたんぱく質を！

運動後、筋肉は失った栄養を取り戻すために、30分~1時間だけアミノ酸などを取り込む穴を開きます。

この穴の開いた時間帯にアミノ酸を多く含む食品を摂ると、どんどん筋肉にアミノ酸が補充されるため、筋力がアップしていきます。

アミノ酸が多く日常よく摂取している食品は牛乳になるので、運動後牛乳を飲むと効果があります。



牛乳でなくても、ヨーグルトやチーズでもOKです

