

平成23年11月16日

スポーツの秋！筋肉を保つための食事

今日のメニュー



ポイント

スポーツの秋！登山やマラソンなど、体を動かすのが楽しい季節ですね。運動を楽しむために必要なもの、それは「筋肉」です。今回は、筋肉を保つための食事を作りました。

筋肉の構成成分といえば「タンパク質」。タンパク質が不足していると、よい筋肉を保つことができません。では、1日にどのくらいの食材を食べたら十分なタンパク質を摂取することができるのでしょうか。その目安は『手量り』で量ります。両手を広げ、そこに、魚や肉、乳製品、大豆などのタンパク源を置いて、両手いっぱいになる量を1日に摂取すると、タンパク質を十分に補うことができます。筋肉量を保つためには、このタンパク質量を目安に、日ごろから意識して摂取してください。

今回の食事では、海鮮丼の魚、茶わん蒸しとチヂミの卵、みたらし団子の豆腐でほぼ1日に必要なタンパク質を摂取することができます。

筋肉の量は、加齢とともにだんだんと減っていきます。食事と筋トレでいつまでも運動が楽しめる筋肉を保ちましょう！

感想

・最近筋肉が減ったように感じていたので、『手量り』を目安に、しっかりタンパク質を摂るよう意識します。

(50代女性)

・豆腐のみたらし団子のおいしさにびっくり！普通の白玉団子よりも高タンパクで栄養価が高いため、子供たちにも作ってあげようと思います。

(40代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）