

# 筋肉、筋力を意識しましょう

「筋肉をつける」と聞くとムキムキのボディビルダーを思い浮かべるかもしれませんが、筋肉はどんな人にとっても大事で、筋力が衰えると様々な不調や病気を引き起こします。まだ動けるから大丈夫、ではなく動ける今の内から筋力作りを意識しましょう。

## 筋力低下で起こること

- 代謝が落ちて太りやすくなる
- 腰痛や肩こり、頭痛などの痛みを引き起こす一因となる
- 便秘や排尿障害などを起こしやすくなる
- 転びやすくなる
- 体形が崩れて老ける

など



ここにあげたのはほんの一部です



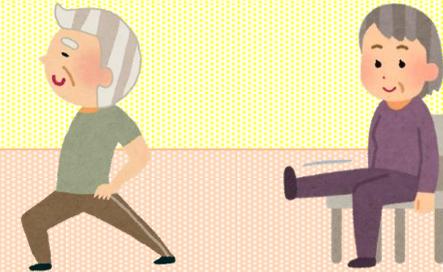
# 筋力作りのポイント



筋力作りは早くから始めるに越したことはありませんが、何歳から始めても遅いということはありません！



## 運動編



- ☆中高年期以降は、怪我のリスクの少ない、軽くて楽にできる運動をこまめに行いましょう
- ☆近くならなるべく歩く、ものを取る時に人に頼るなど横着しない…等々、日常から体を動かすことを意識しましょう
- ☆本格的なスポーツでなく、テレビを見ながら体操を行うなどでも良い。続けることが大切です。使っている筋肉を意識しましょう



## 食事編



- ☆バランス良い食事をこころがけましょう。特に筋肉のためにはタンパク質を摂ることが大切です。肉や魚、大豆、乳製品などからタンパク質は摂取できます。



# 鶏むね肉のはさみ焼き

## 1人分

・エネルギー	276 kcal
・たんぱく質	32.0 g
・脂質	13.0 g
・炭水化物	6.2 g
・食塩相当量	2.0 g

## <材 料：2人分>

・鶏むね肉 小1枚(約200g)

A	・水	20cc
	・塩	小さじ1/3
	・砂糖	小さじ2/3
	・溶けるチーズ(スライス)	2枚
	・溶けるチーズ	30g
	・大葉	2枚
	・サラダ油	小さじ1
	・小麦粉	適量
	・塩・こしょう	少々
	・こしょう(粗びき)	少々
～付け合わせ～		
・レタス	2枚	
・ミニトマト	4個	
・ベビーリーフ	適量	
・レモン	お好みで	

## <作り方>

- ① 鶏むね肉の皮を取り、皮を取った面を下にしてまな板に置く。肉の厚みが均等になるように、包丁の刃をまな板に水平にあて切り、2枚にする。包丁の背で厚さが均一になるように叩き、半分に折りたたむために真ん中に切り込みを入れる。
- ② ①の全体をフォークで刺し、Aに入れ1分ほど揉み、30分ほど置く。(時間がない時は短くても良い。)
- ③ 包丁の背で叩いた面に塩・こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。切り込みの片側に溶けるチーズ(スライス)、大葉をのせてはさむ。
- ④ フライパンにサラダ油を入れる。中火で焼き、片面に焼き目がついたらこしょう(粗びき)をふり、ひっくり返す。
- ⑤ 溶けるチーズをのせ、蓋をして中に火が通るまで弱火で焼く。
- ⑥ 鶏むね肉と一緒に付け合わせをお皿に盛り付けたらできあがり。

筋肉は体を動かす運動だけではなく、姿勢の維持や立つなどの基本的な日常生活の動作にも関与しています。筋肉の構成成分であるたんぱく質は、今回使用した鶏むね肉やチーズに豊富に含まれています。また、たんぱく質はさまざまな食材と組み合わせて食べることで、吸収率が上がることが期待されます。肉、魚、卵、豆類、乳製品などの食材を組み合わせて食べるようにしてみてもいいでしょうか。筋力アップで、夏場の暑さに負けない体づくりをしましょう。