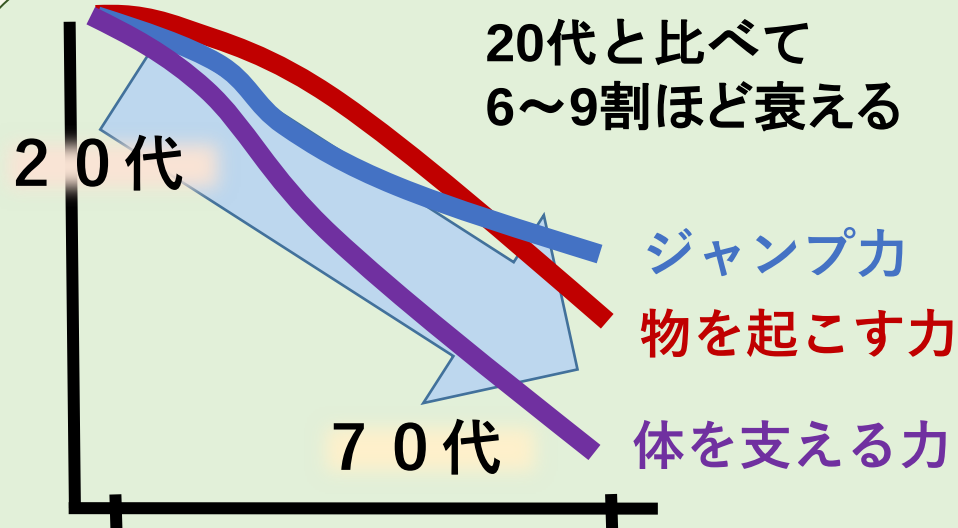


おとろえに対抗…瞬発力！！



体力の維持や健康のために運動を進められることも増えてきたと思います。コロナ禍中、「筋力の衰えを感じた」とおっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

将来の健康のためにウォーキングやランニング等、持久力を培うことも大切ですが、それと同時に瞬発力も大切です。

実は！20代のころと比べて、70代では瞬発力は6～9割ほど衰えるといわれています。

転倒を招いたり、昔かわせたはずの「物」にぶつかってしまったりと、瞬発力の低下に伴う事故も意外と多いものです。

瞬発力を鍛えれば...

- つまづき、転倒予防に！
- 家事や日常生活がもっと楽に！
- 慢性の病気を予防に！
- 趣味がもっと楽しく！



ダイエットや筋トレはよく耳にしますが、瞬発力に注目することは意外とないかもしれませんね。
振り返る機会になれば幸いです！

瞬発力トレーニング

レジスタンス運動

レジスタンス運動にはダンベルやマシンなどの器具を用いる方法のほかに、自体重を用いて行う方法があります。

今回は、一般的なトレーニングよりも負荷と危険性の少ないものを紹介します。十分に行える場合は補助や負荷を増やしてチャレンジしましょう！

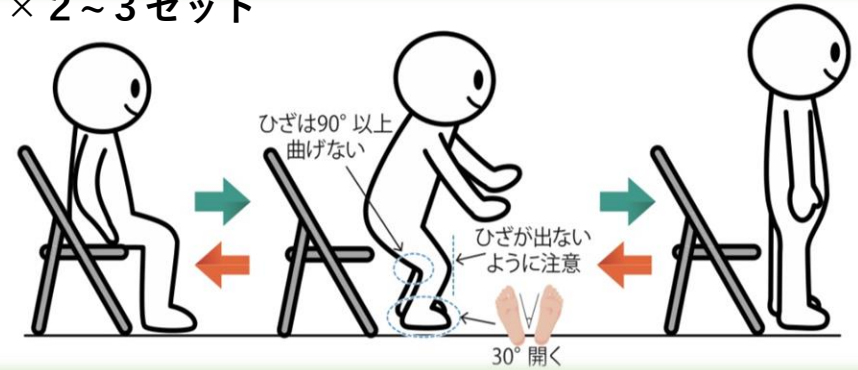
筋肉の回復には十分な時間が必要です。毎日行うのではなく、2，3日に1回程度がおすすめです。無理のないようになさってください。

普段の運動量によっては関節を痛めることがあります。安全かつ効率的に行うよう気を付けましょう！

椅子スクワット

目安

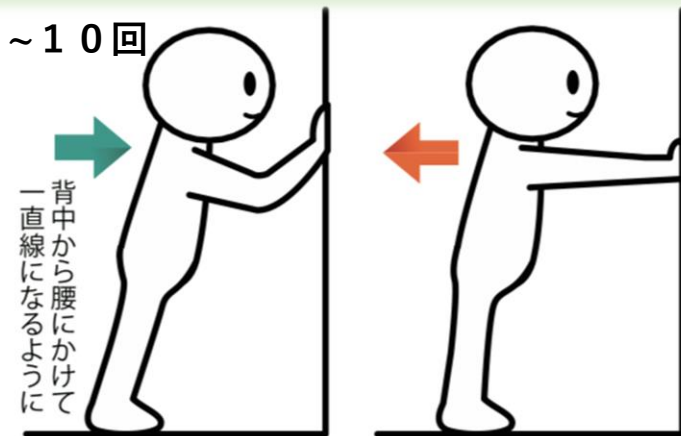
10回×2～3セット



- 起立時よりも姿勢を戻す時をゆっくり行う。
- 膝、腰を守るため、深く前かがみにならない様に！

壁腕立てふせ

目安：5～10回



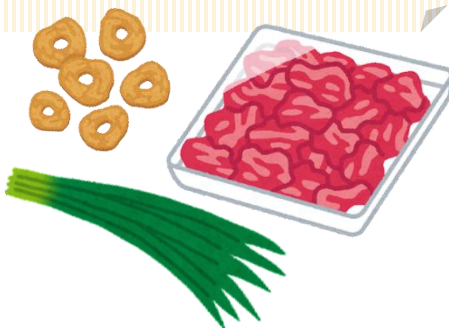
- 腕を伸ばして、手のひらが付く距離に立ちます。
- 顎が壁につくぐらいまで曲げ、ゆっくり戻します



豚肉とにんにくのスタミナ炒め

【材料：2人分】

- * 豚肉のこま切れ 120g
- 片栗粉 大さじ1
- * もやし 1/2袋
- * にら 1/2束
- * コーンの缶詰 20g
- * にんにく 1かけ
- * ごま油 大さじ1/2
- A
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - オイスターソース 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 鶏がらスープの素 小さじ1/2



【作り方】

- ① にらは約3cmに切る。コーンの缶詰はペーパータオルで水気をふき取る。にんにくは皮をむき、芽を取り除いて薄切りにする。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶす。フライパンにごま油、にんにく、豚肉を入れて中火で炒め、焼き色が着いたらいったんお皿に取り出しておく。
- ③ ②で使ったフライパンで、もやし、にら、コーンをさっと炒め、②を戻し、Aを加えて、味がなじんだら完成。

1人分の栄養価

- エネルギー 238Kcal
- たんぱく質 14.6 g
- 脂質 12.3 g
- 炭水化物 15.1g
- 食塩相当量 1.9 g

瞬発力を鍛えるためには、筋肉の材料となるタンパク質とビタミンが必要です。今回のレシピでは、タンパク質が多く含まれる“豚肉”を使用しました。また、“にんにく”や“にら”は、タンパク質が筋肉になるのを助けるビタミンB6が含まれています。筋肉トレーニングと食生活を見直し、筋力アップを目指してみてもいいかもしれません。