

持続力の重要性

歩行や階段昇降、そして荷物の運搬など日常生活における負荷のかかる身体活動は、全身持久力や筋持久力が低下すれば、長時間の歩行や階段昇降に支障をきたします。

持続力が低下すると疲れやすいので出不精となり、ますます体力が低下するといった悪循環に陥ることもあるでしょう。コロナ禍の行動制限も体力低下の一因になっています。

瞬発力、パワー、最大筋力といった体力よりも、低強度の運動を長時間継続するような**全身持久力**や階段昇降や荷物の運搬などに耐えられる**筋持久力**が重要な体力要因です。



持続力を高める食事

炭水化物

エネルギーの原料になる

エネルギー源（グリコーゲン）として筋肉や肝臓に蓄えておくことができ、これができることでトレーニングの効果が上がります。

ビタミンB1・B2

エネルギー代謝に必要

糖質を含む食べ物をエネルギーにする際に必要です。不足すると糖質がエネルギーとなれずにピルビン酸という疲労物質として体内にたまるため疲れやすくなります。

たんぱく質

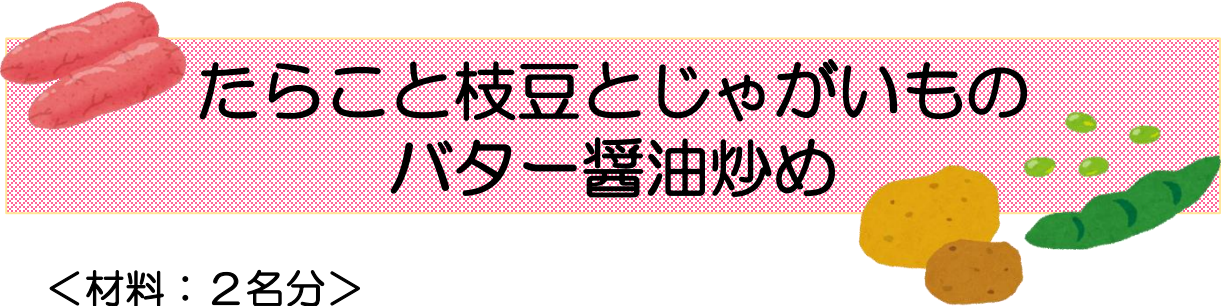
骨や筋肉の材料になる

- 臓器・筋肉・皮膚・骨などの材料
- 免疫機能を高める
- 酵素を構成する など

これらの栄養素を
バランスよく摂りましょう。







たらこ枝豆とじゃがいもの バター醤油炒め

<材料：2名分>

じゃがいも 2個（200g）
たらこ 1腹（25g）
枝豆（さや付き） 100g
酒 大さじ2
有塩バター 大さじ1
醤油 小さじ1
こしょう 少々
のり お好みで

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき3cm角に切る。水大さじ1（分量外）を加えラップをしレンジ(600W)で約5分間火が通るまで加熱する。
- ②たらこはほぐして、酒と混ぜておく。塩ゆで（分量外）した枝豆をさやから出しておく。
- ③バターを敷いたフライパンで①を中火でじゃがいもが崩れないように軽く炒める。
- ④②を加えてさらに炒める。醤油・こしょうを加え、味を整える。
- ⑤のりを散らしてできあがり。

1人分

・エネルギー	199	Kcal
・たんぱく質	11.2	g
・脂質	8.7	g
・炭水化物	22.8	g
・食塩相当量	1.1	g

たらこに多く含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、疲労回復に効果があるといわれています。枝豆には、鉄分が多く含まれており、じゃがいもなどビタミンCを含む食品と一緒に摂ると鉄分の吸収率を高めることができます。

スタミナをつけるためには、持久力を高める効果が期待できる栄養素を補うことが重要です。食生活から意識し、バテないカラダを目指しましょう。