



三春病院 栄養科だより 5月号

食事で筋肉UP!

～転ばないからだづくり～



天気も良い日が続き、運動を始める方も多いのではないのでしょうか？皆さんは筋肉量に自信はありますか？全身の筋肉が低下した状態をサルコペニアと呼び、転倒や骨折、寝たきりのリスクとなります。運動で効果的に筋肉を増やすためには「栄養」が欠かせません。必要な栄養を確認してみましょう。

Step 1 まずはバランスの良い食事を

- ・炭水化物→ご飯・パン・麺などの主食
 - ・たんぱく質→肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を使った主菜
 - ・ビタミン→野菜・きのこ・海藻を使った副菜
- この3つを毎食摂取しましょう。



Step 2 筋組成に関わる栄養素を摂取する

- ・ビタミンD…筋肉増強、転倒予防、骨折予防の効果あり。
 - ★多く含まれる食材：魚類、きのこ類
- ・BCAA(分岐鎖アミノ酸)…筋肉を作るもとになるたんぱく質はこれらのアミノ酸から合成される
 - ★多く含まれる食材：大豆類、鶏肉、マグロ、乳製品など

ビタミンD×BCAAレシピ

きのこソテーのヨーグルトドレッシングがけ

4人分 (1人分：94kcal/塩分0.66g)

【材料】

- ・お好きなきのこ 240g
- ・スモークサーモンなど 40g
- ・塩・こしょう 少々
- ・レタス 40g
- ★オリーブオイル 6g
- ★にんにく 1かけ
- プレーンヨーグルト 80g
- オリーブオイル 20g
- 酢 8g
- 塩 1.6g
- こしょう 少々
- おろしにんにく 少々

三春病院の給食でも登場します♪



【作り方】

- ①きのこはたべやすい大きさに切り、フライパンに★を入れて炒める。塩コショウを振る。
- ②レタスは手でちぎり、スモークサーモン等も食べやすい大きさに切る。
- ③ボールに○を混ぜ合わせる。
- ④器に①と②を盛り付け、③のドレッシングをかけて完成!