



筋肉の **質** に注目!

“質”を上げて身体イキイキ♪



いつまでも元気で若々しく過ごすために、私たちの身体に欠かせない“**筋肉**”
最近では **筋肉の「量」**が保たれている人でも、“**質**”の低下が進むと、
将来の身体機能の低下に影響があることが分かってきました。



筋肉の質とは?

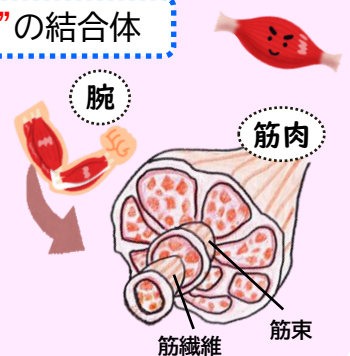


当センター ジムスタッフ

筋肉の量は筋肉の
“**重さ**”のことを意味し、
筋肉の質は“**筋繊維の密度**”
を評価したものです。

筋肉は“**筋繊維**”の集合体

筋肉は「筋繊維」が一つに
束ねられたものです。
筋肉量の増減は、筋繊維が
「太くなる」又は「細くなる」
状態のことをいいます。
筋肉の**質**は筋繊維の密度を
評価したものにります。



(栄養と料理 2023. 5 改変)



質の“良い・悪い”は何で決まる?

質の良い筋肉



筋繊維が密に存在
=余分な脂肪や
水分が少ない

質の悪い筋肉



筋繊維が細く、
すき間に余分な脂肪や
水分が入り込んだ状態

筋肉の質は、
“**筋繊維が密に存在**”している
かどうかで決まります!



高齢者の身体機能の低下は
筋肉量が減るだけでなく、
質も悪くなることが影響していることも・・・
「質」と「量」どちらも大事なんです!



筋肉の量と質の関係は?



同じ筋肉量でも、
脂肪や水分が含まれていて
筋肉の質が悪い人もいます。
筋肉の量と質は、必ずしも相関
関係があるわけではありません!



筋肉は「量」より「質」の方が
変化しやすいと言われています。

筋肉の質を高めるには
食事と**運動**が大切です! ✨



次ページからは筋肉の“**質**”を
上げるポイントを紹介します♪



筋肉をつくる“栄養素”をご紹介します

たんぱく質はもちろん、炭水化物・ビタミンも忘れずに★

筋肉には
いろんな栄養素が
必要なんだね♪

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚・髪の毛などを作るほか、
ホルモン・酵素・抗体などの体の機能調節を担っています。
肉・魚・卵・豆類などに多く含まれ、20種類のアミノ酸からできています。

種類

＜動物性たんぱく質＞

- 肉、魚、卵、乳製品などに多い
- 必須アミノ酸をバランスよく豊富に含む
- 消化吸収率が高い

＜植物性たんぱく質＞

- 穀類や豆類などに多い
- 低脂質で食物繊維が豊富
- 消化吸収が穏やかなため、アミノ酸濃度が持続しやすい



*動物性たんぱく質、植物性たんぱく質のどちらかに偏った食べ方ではなく、
いろいろな食品からまんべんなく摂ることが重要です!!

炭水化物

- ⚠ エネルギー源として重要な役割を持つ。
- ⚠ 炭水化物が足りないと、筋肉のエネルギー源が枯渇し、筋肉の質の低下につながる💧

白米 パン類 麺類 いも類 など

ビタミンB群

- ⚠ たんぱく質代謝をサポートする役割がある。
- ⚠ 水に溶けやすい性質があり、尿として排泄されやすいため、毎日一定量摂ることがおすすめ♪

【ビタミンB₁】 豚肉 アーモンド など
【ビタミンB₆】 まぐろ バナナ など

C H E C K

バランスのとれた食事が“質の良い筋肉”を作ります!!

更に!!! **筋肉の質をより良くできる栄養のポイント**をご紹介します♪

1 たんぱく質の適量

1日あたりの

$$\text{必要たんぱく質量 (g)} = \text{体重 (kg)} \times 1.0 *$$

例) 体重 50 kg の場合

$$50 \text{ kg} \times 1.0 = \underline{50 \text{ g/日}}$$

(1日あたりの必要たんぱく質量は、50gになります。)

体重1kgあたりの
たんぱく質必要量(g)

自分の体重と
同じくらいだね★

*スポーツ競技者や疾病がある方等はこの限りではありません。病院の主治医や専門家にご確認ください。

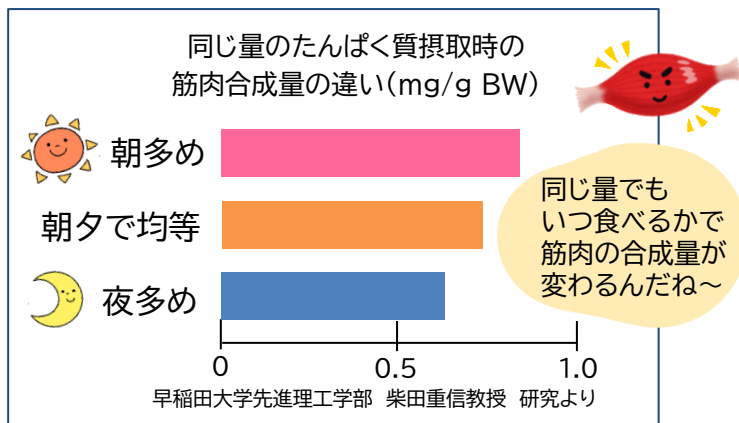
2 タイミング

たんぱく質を摂るタイミングを知ること、
筋肉を効率的に増やすことができます☆



たんぱく質を摂るなら
朝がおすすめ！

1日に摂るたんぱく質量が同じでも
朝多めに摂るか、夜多めに摂るかで
筋肉の合成量が変わってきます😊
夜のたんぱく質が多めになりがちですが、
朝しっかりたんぱく質を摂ることで
筋肉を効率よく増やすことができます☆



PICK
UP

運動前後の食事のタイミング

前

お腹の状態に合わせて
エネルギーをチャージしよう☆

《空腹時》

エネルギー源である糖質が
不足している状態なので、
エネルギー源をしっかり
補給してから、
運動にとり組もう☆



《満腹時》

食べ物を消化するための
必要な血液が、運動することで
筋肉に使われ、消化不良に
食事後すぐの激しい
運動は避けよう☆



後

30分以内に枯渇した
エネルギーを補給しよう！

運動でエネルギーを消費し、
体は飢餓状態になっています💧
糖質(炭水化物)や、傷ついた筋肉の修
復に必要なたんぱく質を中心とした
補食などを補給できると Good☆
運動後は、吸収がよくなっている
ため、食べる量には要注意😓

3 減塩

減塩のポイントを知ること、筋肉の「質」の向上につながります↑



塩分と筋肉、
どんな関係があるの？

正常時は血管内の塩分濃度を一定に
保てるよう調節しています



塩分を摂りすぎると…

高くなった塩分濃度を元に戻すために、
血液中の水分が増える💧



増えた水分は、周囲の組織に漏れ出し…

◆皮膚や皮下組織：
むくみなど

◆筋肉：
筋質の低下



健プラススタッフの
減塩方法を紹介



減塩スプレーで
かけすぎ注意



1プッシュ 0.01gの塩分量☆
スプレータイプだから、
広範囲にかかって
おいしく減塩😊



出汁パックで
簡単減塩調理☆

鍋や汁物料理に入れると
ほっこり優しい味わいに😊
時間がない時にも
おすすめです☆

出汁の素材が
粉末状になり、
パックに入っている



減塩商品を
うまく活用しよう☆

減塩商品は「味が薄そう」と
思われがちですが、企業努力
により、美味しく減塩されて
います。1度お試しを～😊

お店で減塩商品
を探してみよう！





1 こまめに動いて、座っている時間を短く！

太ももやふくらはぎなど、下半身は大きな筋肉が集中しており、全身の筋肉の約70%を占めています。「座りっぱなしで下半身が動かない」と、筋肉は停止状態となり、筋肉の量だけでなく“質”の低下も招くことに…

座っている時間が長い人は…

30分に1回、立ち上がろう

自宅編

- ★座りながらテレビを見る時間を減らす
- ★テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- ★読書や勉強は一定時間毎にストレッチを挟む
- ★ネットサーフィン時間を決める

オフィス編

- ★メールや内線を使わずに、相手の席まで行く
- ★こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ★立つことを促してくれるアプリを活用する
- ★立ってミーティングや会議をする

仕事や運転業務などで、立ち上がることが難しい場合は…

- ◎足指のグーパー運動やかかとの上げ下ろし
- ◎ふくらはぎをマッサージ など



2 筋トレで筋肉の“質”も“量”も UP↑ 大きな筋肉を鍛えよう！

大きな筋肉の集まる“下半身”がポイント！

スクワット

・背筋は伸ばす



大腿四頭筋(太ももの前)
大殿筋(お尻)
ハムストリングス(太ももの裏)
内転筋(太ももの内側)

- ・両足を肩幅程度に開いて立ち、つま先を30度ほど外側に開く。
- ・膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように腰を下ろす。

*膝の位置は、つま先より少し前に出すように！

かかと上げ

下腿三頭筋(ふくらはぎ)

- ・足を肩幅にひらく。
- ・かかとをゆっくり上げ(①)、その後、ゆっくり下ろす(②)。

*ふらつく場合は、イスや壁を支えにしましょう。



編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間:平日(火~土)9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日:毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

