

もっと強くなるために!

ジュニアアスリートの

Vol.6 最終回

# 食生活サポート講座

NISSHIN Oillio

“植物のチカラ。”

このコーナーでは、「食」に関するアドバイスをお届けしています。今回のテーマは『筋力』。『筋力』は、先月紹介した『持久力』とともに、アスリートにとって重要な要素です。最終回の今号では、強い筋力をつくるための基礎知識を紹介します。

今月のテーマ

筋肉の源・たんぱく質を上手にとろう

## 強い筋力をつくる

エネルギー源の主食はしっかりとる!

筋力を強くする早道は、たんぱく質を多くとること、と聞いていませんか？

もちろん、たんぱく質をとることは重要ですが、同じくらいに大切なのが、必要なエネルギーをしっかりと食事からとり、エネルギー不足状態にならないこと。理由は、エネルギーが不足すると、体は筋肉を分解してエネルギーをつくらうとするので、せっかくついた筋肉が落ちてしまうからです。エネルギーを主食（ごはん、パン、麺類等）でしっかりと補給したうえで、筋肉の材料となるたんぱく質をとると頭に入れておきましょう。また、主食は、植物性のたんぱく質の重要な供給源にもなります。

たんぱく質は、いろいろな食品からとる

毎日、毎食欠かさず、おかず（主菜・副菜）を食べて、筋肉の材料となるたんぱく質をとるようにしましょう。

たんぱく質というと、動物性の肉、魚、卵、牛乳が思い浮かぶかもしれませんが



強い筋力をつくるためには、動物性と植物性（下表参照）を半々に補給するのが良いので、豆腐、納豆など大豆製品や野菜など、いろいろな食品を食べるようになりましょう。いろいろな食品を食べることによって栄養価が高まり、必要な栄養素を補給することもできます。

運動、食事、睡眠で筋力アップを

筋肉は、寝ている夜の間につくられます。たとえば、練習でクタクタに疲れてしまえば、練習で抜いて寝てしまうと、材料のたんぱく質がないため、筋肉をつくることができず、チャンスを逃してしまいうことになりま。

練習後に「基本の4品+牛乳・果物※1」の夕食を食べて、よく寝ることは筋力アップに欠かせません。サプリメントのプロテインをとり入れなくても、しっかりと練習し「基本の4品+牛乳・果物」でエネルギーとたんぱく質をとり、十分な睡眠をとることで、筋力アップを図ることができるのです。

必要なたんぱく質をとるための1日の目安量 [スポーツをする12~14歳男子の場合]  
※12~14歳女子の場合は、下記の90%の量を目安にしましょう

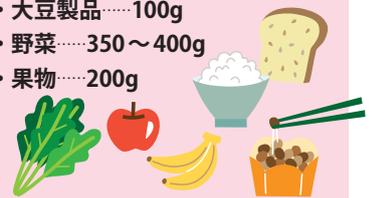
### 動物性たんぱく質

- 肉……120g
- 魚介類……70g
- 卵……1個
- 牛乳……600ml



### 植物性たんぱく質

- ごはん……700g (3.5杯)
- 食パン……120g (6枚切り2枚)
- 大豆製品……100g
- 野菜……350~400g
- 果物……200g



※1 = 基本の4品 / 主食、主菜、副菜①、副菜②。詳しくは卓球王国WEBで、Vol.1を参照

**強い筋力をつくるための重要な三要素**

**睡眠** **運動** **食事**

監修者：清原知子 [日清オイリオグループ(株)]  
公認スポーツ栄養士 / 福原愛選手の食事・栄養サポートを担当  
イラスト：中山成子

### 今月のレシピ サラダ酢鶏

たんぱく質が豊富な鶏胸肉を、中鎖脂肪酸を含んだヘルシーリセットでしっかりと仕上げます。酢豚よりもさっぱりでご飯がすすみます。

#### ◎ サラダ酢鶏

- 鶏胸肉はそぎ切りにして塩、こしょう、酒で下味をつけ、片栗粉を薄くはたいて、170℃に熱したヘルシーリセットで薄いきつね色に揚げる。
- 食べやすい大きさにちぎったレタスと薄切りにした玉ねぎを皿に盛り、①をのせる。
- 小鍋に片栗粉、砂糖、水、しょうゆ、酢を入れてダマにならないように混ぜ、とろみがつくまで煮立ててあんを作り、②にかける。



### アスリートにうれしい!

体に脂肪がつきにくい健康オイル。食べた後エネルギーになりやすい、天然の植物成分「中鎖脂肪酸」を含んでいます。サラダ、炒めもの、揚げものなど、いろいろな料理に使えます。



日清オイリオ ハッピーレシピ 検索



PC・スマホ専用サイトへ