



からだ元気

KARADA GENKI

今月のテーマ

# 筋力アップ

ひじき御飯  
鶏肉の味噌菜種焼き  
じゃが芋の小海老あん  
菜の花としめじの和え物  
すまし汁

筋力をアップすることで体を動かすためのエネルギー量が増加して、基礎代謝の向上、血流の改善などが期待できます。本日は筋力アップに効果のあるお食事をご用意しました。



【筋力アップに効果のある栄養素・食材】

## たんぱく質

筋肉を作る



鶏肉 卵 味噌

## ビタミンB群

たんぱく質の吸収を促進する

卵 味噌

## カルシウム

筋力を維持する



ひじき 味噌  
小海老 菜の花

## ビタミンD

カルシウムの吸収を促進する

卵 しめじ



## 食物繊維

腸内環境を整え  
栄養素を吸収しやすくする



ひじき じゃが芋 しめじ

## 筋力アップのメリット

- ①転倒しにくくなる
- ②嚥下機能の維持
- ③フレイル※の予防・改善
- ④腰痛・膝痛の改善 など

※フレイル…筋力などが低下し始め、心身が弱ってきた状態です。「虚弱」を意味する英語「frailty」をもとにした言葉で、2014に日本老年医学会が提唱しました。



筋力アップには、たんぱく質だけでなく、エネルギー源となる「糖質」の摂取が不可欠です。糖質・たんぱく質を一緒に摂取することで筋肉の減少を防ぎ、効率的な強化も期待できます。

