

ちょっと得する栄養情報

# 筋肉維持は毎日の食事から

～ロコモ予防～

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



春の兆しが見受けられ、お花見やウォーキングを楽しむ季節になってきました。お出かけの機会が増えるであろう今月は、筋肉を維持する食事について紹介します。

炭水化物(ご飯、麺、パン等)や  
脂質(肉や魚の脂肪、油等)はエネルギー源



- 車でいうガソリンにあたる働きをするのが炭水化物や脂質。不足すると筋肉を壊してしまう。(ごはん・麺・パンなどの炭水化物、肉や魚の脂肪、油などの脂質も摂ることが大切。)

たんぱく質とビタミン B6 を  
一緒に摂ると効果的



- たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素がビタミン B6。ビタミン B6 が多く含まれている魚類、肉類、バナナ、芋類などをたんぱく質と合わせて摂ると良い。(魚や、牛・鶏肉はたんぱく質源にもなる)

たんぱく質は筋肉の材料になる  
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)



- たんぱく質は、約 20 種類のアミノ酸からなり、そのうち 9 種類は体内で合成できないため、食事から摂る必要がある。(食材により、アミノ酸の量が異なるため、一つに偏らず、組み合わせてとることが大切。)



最近、“ロコモティブシンドローム”という言葉をよく耳にしませんか。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

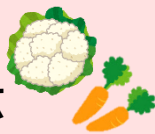


“ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)”といいますが、進行すると日常生活に支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。



ロコモを予防するためには、運動と同様に食事も重要です。骨や筋肉の“素”は毎日の食事から出来ています。適切な運動習慣をつけ、栄養を摂ることで、筋肉の減少を予防することができます。バランスの良い食事を心掛け、春を感じていきましょう。

## 鶏むね肉とカリフラワーの コーンクリーム煮



### ワンポイントメモ!

たんぱく質・ビタミンB6を多く含む鶏胸肉を使用。  
カリフラワーもビタミンB6を含んでいます。

#### 材料 (4人分)

- 鶏むね肉 240g
- カリフラワー 250g
- 人参 40g
- バター 5g
- コーンクリーム 1パック(380g入り)
- 無調整豆乳 200ml
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩 少々

#### 【作り方】

- 1) 鶏むね肉は、皮を除き、一口大に切る。カリフラワーは小房に分け、人参は乱切りにする。カリフラワー・人参は、レンジで2分程度(600W)加熱しておく。
- 2) 鍋にバターを溶かし、鶏むね肉を炒める。色が変わってきたら、加熱したカリフラワーと人参を加え炒める。
- 3) コーンクリーム、豆乳を加え煮込む。
- 4) 具材に火が通ったら、コンソメ・塩を加え、味を整えて完成。



〔1人当たりのエネルギー：熱量：223kcal たんぱく質：18g 塩分：1.1g〕



随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。