



# 筋力系競技 タイプの食事法

筋量を上げることが競技力アップにつながる筋力系競技。食事で重要な栄養素は、筋肉の材料となるたんぱく質です。効果的なとり方や、吸収率を高める組み合わせを紹介。

## たんぱく質は 効率よく摂取しよう

筋肉の材料になる栄養素はたんぱく質。肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。筋力アップをめざすなら、そのとり方も重要になります。

まず、食事ごとにたんぱく質を多く含む食品をとることがポイント。スポーツ選手には、体重1キログラムにつき2グラム程度のたんぱく質が必要です。例えば体重50キログラムの選手なら100グラム。これはサーロインステーキ6

枚で達成できる量です。しかし一度の食事で目標量をとるのは難しいので、3食のなかでこまめにとりましょう。

いろいろな食品から摂取することも大切。たんぱく質は複数のアミノ酸から構成され、それぞれのアミノ酸を十分に含むものが優良食品だとされます。すべてのアミノ酸を十分に含む食品は多くありませんが、複数の食品をとることで、アミノ酸を補い合えるのです。

## たんぱく質摂取のコツ

### 一度でとらずこまめに

一度の食事で呼吸できるたんぱく質の量も限られています。朝・昼・夕食と、間食にもたんぱく質をとり入れ、摂取回数を増やすのが効率のよいとり方。

### 複数の食品からとる

単品からではなく、いろいろなたんぱく質食品を組み合わせるのが、望ましい摂取法です。特に以下の食品は積極的にとり入れましょう。

### 脂肪はおさえる

たんぱく質食品は、部位によって脂質の含まれる量が違います。脂肪をとりすぎてしまわないように、同じ豚肉でも脂肪の少ない部位を選ぶなど、工夫をしましょう。

### 鶏肉

鶏肉にはたんぱく質の吸収率を高めるビタミンB6が豊富。たんぱく質源になり、しかもほかのたんぱく質食品の吸収を助ける頼もしい食品です。

### 魚介類

魚類にはマグロなど、肉類以上にたんぱく質を含む食品が多くあります。また貝類、イカやタコ、エビは高たんぱく低脂肪。どれも優良なたんぱく資源です。

### 食品 100g が含むたんぱく質と脂質量

食品名 たんぱく質 (g) 脂質 (g)

- ・和牛バラ肉 (脂身つき) 110 50.0
- ・和牛肩ロース肉 (脂身つき) 13.8 37.4
- ・豚バラ肉 (脂身つき) 14.2 34.6
- ・豚もも肉 (脂身つき) 20.5 10.2
- ・鶏もも肉 (皮なし) 22.0 4.8
- ・鶏ささ身肉 24.6 1.1
- ・マグロ (黒マグロ赤身) 26.4 1.4
- ・カツオ (春獲り) 25.8 0.5
- ・鶏卵 (生) 12.3 10.3
- ・豆腐 (木綿) 6.6 4.2
- ・牛乳 (低脂肪) 3.8 1.0

### 植物性たんぱく質

たんぱく質には肉類などの動物性と、大豆や納豆、牛乳、チーズなどの植物性のものがあります。子どもは肉類を好みがちですが、両方をバランスよくとるようにしましょう。

