

朝食を食べて筋肉量UP

～今ある筋肉を維持し、増やしていくために～



男女計100名の勤労者を対象に食事摂取調査、体組成分析を実施し、たんぱく質の摂取量の多寡が筋肉量や体組成に与える影響について調査しました。

調査結果より、朝食摂取の重要性やたんぱく質を摂る事で筋肉の量・質の向上に寄与することが示唆されました。

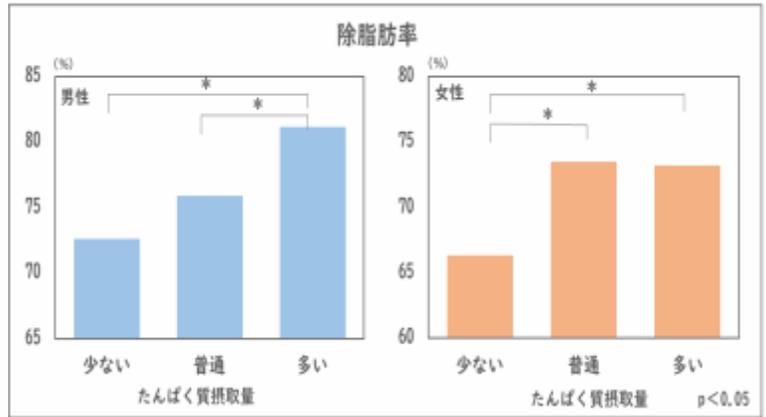
これらをふまえて、筋肉維持のために日々の生活の中でたんぱく質を摂るための工夫をご紹介します。

たんぱく質摂取が多い人の特徴



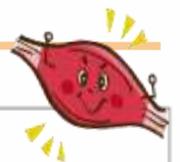
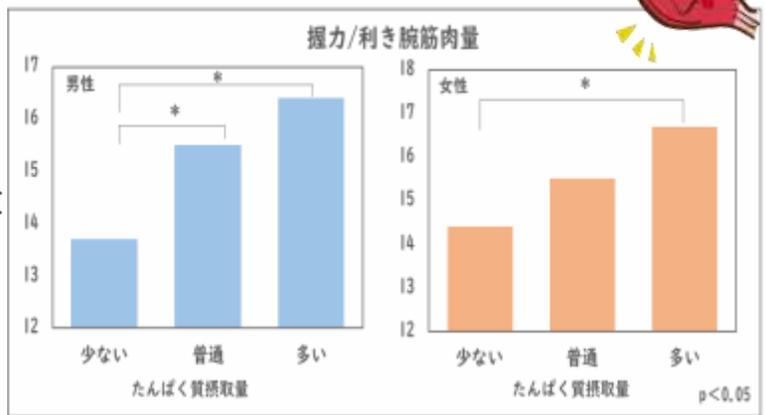
01 筋肉量が多い

たんぱく質摂取量が多いほど除脂肪率が高いことがわかりました。これは筋肉量が多いということを示しています。



02 筋肉の質が良い

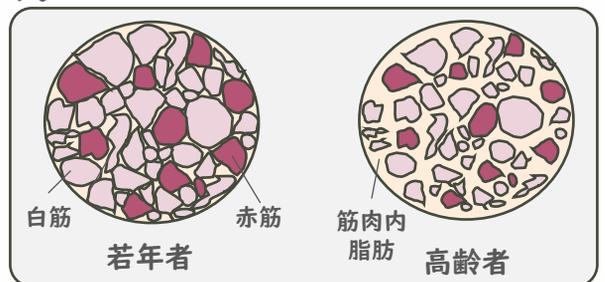
握力を利き腕筋肉量で除した値で筋肉の質を評価したところ、たんぱく質摂取量が多いほど筋肉の質は良い結果でした。



筋肉の質ってなに？

高齢になると筋肉の質が低下すると言われており、筋繊維が細くなることや、筋肉内の脂肪が多くなることで筋肉の質の低下を招きます。

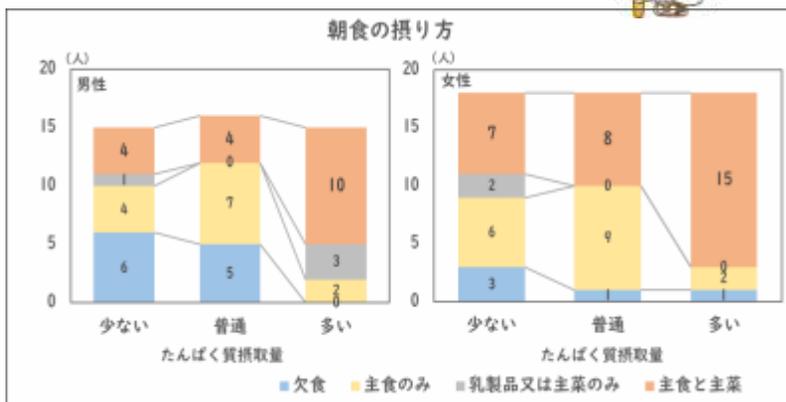
筋肉の質が低下することで歩行機能が低下¹⁾することや、筋肉内に脂肪が蓄積する事で血糖値を下げるホルモンであるインスリンの効きが悪くなる²⁾ことがわかっています。



03 朝食をしっかりと食べている



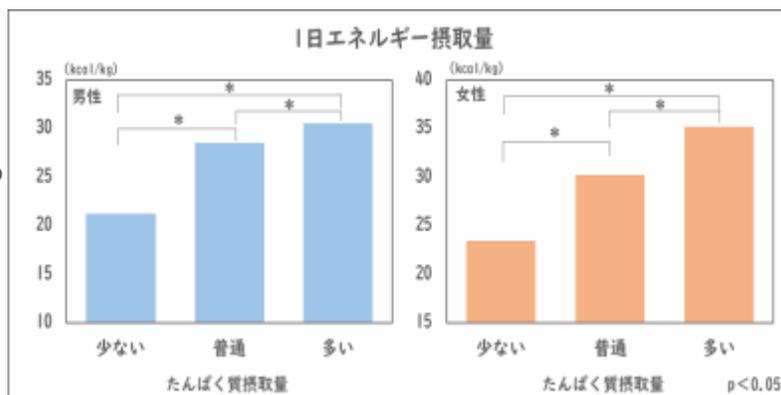
たんぱく質摂取量が多いほど朝食に主食と主菜の両方を食べている者が多いということがわかりました。



04 総エネルギー摂取量が多い



たんぱく質摂取量が多くなると1日に必要なエネルギーも摂れている人が多いことがわかりました。



エネルギー不足は筋肉を減らす

私達の身体を動かす主なエネルギー源は糖質(炭水化物)と脂質(脂肪)です。身体の中に貯蔵できる糖質量は決まっているため、余分な糖質は脂肪として蓄えられます。蓄えた脂肪をエネルギーとして使うためには糖質が必要になります。

極端な糖質制限や欠食をすると糖質が不足し、たんぱく質をエネルギー源として使い、たんぱく質本来の役割をはたせず、筋肉量の減少につながります。

筋肉維持の食事ポイント

朝食にたんぱく質が不足している人は3食でたんぱく質を摂取している人よりも筋肉量が少ない³⁾といわれています。

朝食にたんぱく質を摂ることで、1日のたんぱく質量だけでなくエネルギー量を増やす事にもなり、体脂肪率の正常化、筋肉量・質の向上に寄与します。

朝食がなかなか食べられない人には…

おにぎりや飲み物、ゼリー飲料など、これなら食べられる！
と思うもので良いので、まずは食べる習慣をつけることから始めてみませんか？

家で食べる時間がない人は入社後に食べるようにするのも工夫の一つです。



+++++ プラス一品 おすすめおかず +++++

調理せずに食べられるものをいつも冷蔵庫に入れておくと便利です。



たまご1個
(6g)



牛乳200ml
(7g)



チーズ1個
(3.5g)



玉子豆腐
(3g)



納豆1パック
(6g)



ちくわ1本
(3.7g)



ハム1枚
(2.4g)



魚肉ソーセージ
1本 (8.6g)



きな粉大匙1
(2.5g)



ツナ缶
(12g)

(食品当りのたんぱく質量g)

今よりもっと良い食事にするには



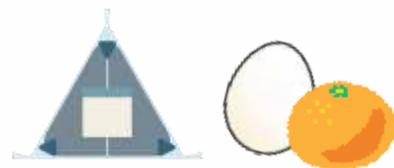
食事の基本はこの
3つがそろふこと。
筋肉量の維持・
増加に必要な
たんぱく質は1食
20gが目安です！

忙しい朝は決まったものを用意しよう！

ご飯セット



ご飯セット (コンビニ偏)



鮭やツナ、納豆巻き
を選ぶとGOOD

パンセット



野菜の下処理は
まとめてしておく

パンセット (コンビニ偏)



具沢山のものをチョイス

今の自分と向き合ってみよう

指輪っかテスト

親指と人差し指でふくらはぎを囲ってみましょう

指輪っかテストはサルコペニアの危険度をみるテストです。



低

サルコペニアの危険度

高

サルコペニアとは、加齢や病気による筋肉量の減少や筋力の低下のこと。サルコペニアの危険度が高いと転倒や骨折のリスクがあがることがわかっています。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックを参考に作成

Tanaka T, Iijima K, Geriatr Int.18:224-232. 2018

朝食チェック

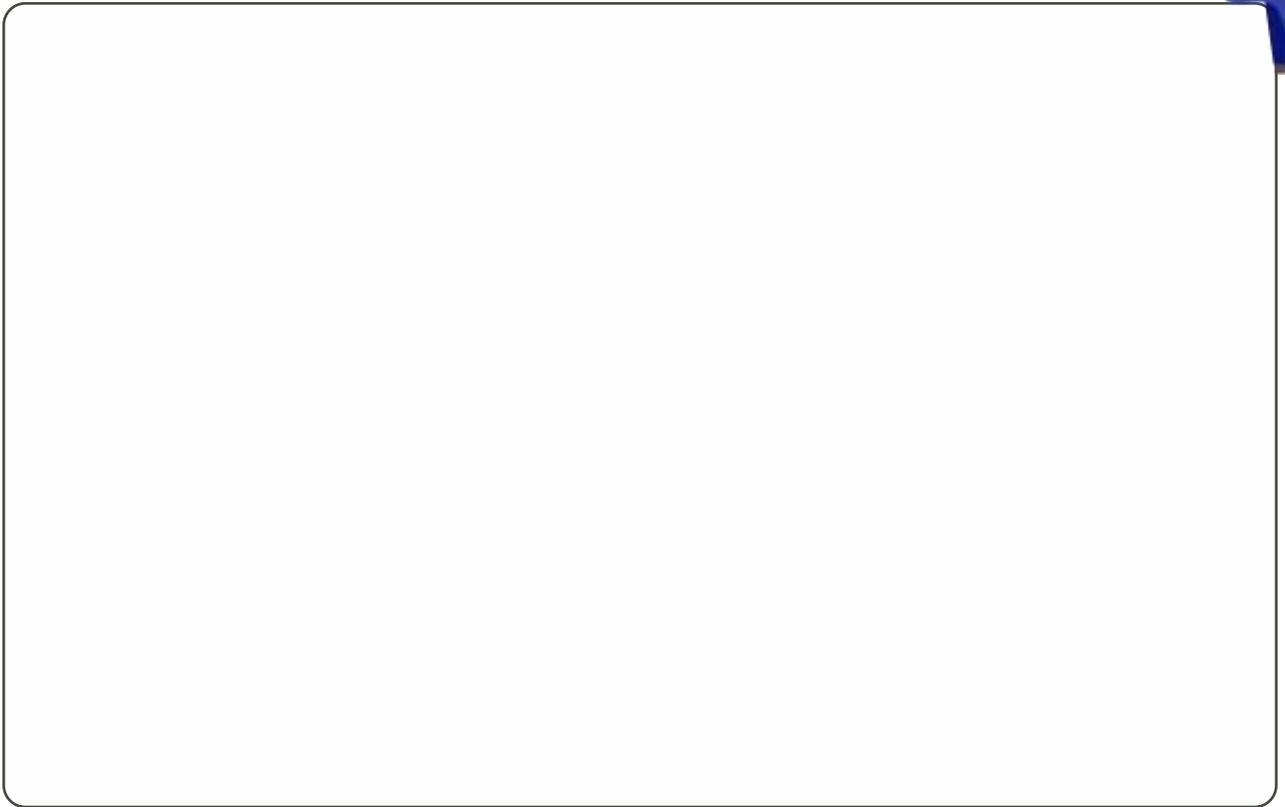
いつも食べている朝食の内容を書いてみましょう

主菜

主食

副菜

足りないものをたしていつもより良い朝ご飯にかえてみませんか？



参考文献

- 1) Shin S, et al: Lower extremity muscle quality and gait variability in older adults. *Age Ageing*. 41(5): 595—599, 2012.
- 2) Arrighi N, et al: Characterization of adipocytes derived from fibro / adipogenic progenitors resident in human skeletal muscle. *Cell Death Dis* 6:e1733, 2015.
- 3) Yashuda J, et al: Skipping Breakfast is associated with lower fat-free mass in healthy young subjects: a cross-sectional study. *Nutr Res*. 60: 26—32, 2018.



独立行政法人 労働者健康安全機構
大阪ろうさい病院治療就労両立支援センター
<https://www.osakar.johas.go.jp/>

