

# 魚を使った簡単レシピ

魚には、骨や筋肉・血管の材料をなるたんぱく質、カルシウムの吸収を助けたり筋肉の合成を促すビタミンD、血栓を作りにくくして血流をよくするEPAなど、健康を維持するための必要な栄養が豊富に含まれています。

色々な種類の魚を色々な味付で。  
週3回は魚を食べよう心掛けて！



魚の油は酸化しやすいので、酸化を防ぐ働きのある野菜類と一緒に食べるように！



## 缶詰を使った簡単レシピ

ポイント

イワシやサンマ缶、味噌煮缶や味付缶でも同様に作れます



### サバグラタン

1人分 266kcal 食塩1.4g

材料  
2人分

サバ水煮缶詰  
1缶



ミニトマト  
8コ



とろけるチーズ  
2枚



キャベツやブロッコリーを加えても美味しい！

#### ●作り方

- ① ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② レンジ対応のお皿にサバ缶と①をのせる。
- ③ ②の上にチーズをのせ、ふんわりとラップをかける。
- ④ 電子レンジ600wで2分加熱する。



こしょうをかけても！

### サバ野菜炒め

1人分 230kcal 食塩0.9g

材料  
2人分

サバ水煮缶詰  
1缶



カット野菜  
1袋



ごま油  
小さじ1



キノコやピーマンを加えても美味しい！

#### ●作り方

- ① フライパンを強火にかけ、ごま油を熱する。
- ② カット野菜を入れてさっと炒める。
- ③ サバ缶を汁ごと入れてよく混ぜながら炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら火を止める。



七味唐辛子をかけたり、ご飯にのせても！

### サバパスタ

1人分 497kcal 食塩0.9g

材料  
2人分

サバ水煮缶詰  
1缶



スパゲティ  
150g



しめじ  
1パック



オリーブ油  
小さじ1



長ねぎやキャベツを加えても美味しい！

#### ●作り方

- ① スパゲティは表示時間通りに茹でる。
- ② ①をザルにあけ、水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、強火にかける。
- ④ しめじを炒め、火が通ったら②とサバ缶を汁ごと加える。
- ⑤ 全体をよく炒め合わせる。



小葱やしその葉、のり、七味唐辛子をかけても！

ポイント

缶詰だからといって栄養が少ないことはありません



ポイント

缶詰に味が付いているので調味料いらずで、簡単に作れます

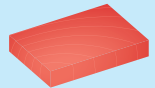




# 切り身を使って

ポイント

カジキやブリなど他の魚でも同様に作れます



## サケと野菜のポン酢蒸し

1人分 170kcal 食塩0.9g

材料  
2人分

サケ  
2切れ



カット野菜  
1袋



ごま油  
大さじ1/2



ポン酢  
大さじ1



キノコやピーマンを加えても美味しい

### ●作り方

- ① レンジ対応の容器にカット野菜を敷く。
- ② ①の上にサケをのせる。
- ③ ごま油とポン酢をかける。
- ④ ふんわりとラップをかける。
- ⑤ 電子レンジ (600W)で6～7分加熱する。



ゴマや小葱をかけても!



## サケのバターホイル焼き

1人分 148kcal 食塩0.9g

材料  
2人分

サケ  
2切れ



カット野菜  
1袋



バター  
小さじ1



ポン酢  
小さじ2



キノコやピーマンを加えても美味しい

### ●作り方

- ① フライパンにアルミホイルを敷く。
- ② 上にカット野菜とサケ、バターをのせる。
- ③ 上からアルミホイルを覆い、中火にかける。
- ④ 湯気が出てきたら弱火にして7分ほど加熱する。
- ⑤ 火が通ったら皿に盛り、ポン酢をかける。



レモンをかけても!



## サケの炊き込みご飯

1/4量 353kcal 食塩1.0g

材料  
2合分

サケ  
2切れ



しめじ  
1パック



米  
2合



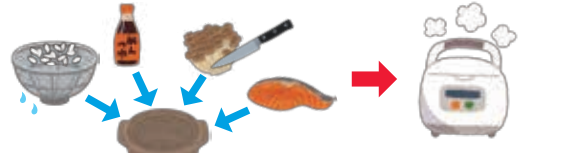
麵つゆ  
大さじ2



千切りの生姜と一緒に炊き込んでも美味しい

### ●作り方

- ① 米は研いで、ザルにあげて水気を切る。
- ② しめじは石づきを取ってバラバラにする。
- ③ 炊飯器に①と麵つゆを入れ、2合の線まで水を加える。
- ④ ③にサケとしめじを入れて30分置いてから炊く。
- ⑤ 10分蒸らしたらサケの皮と骨を取り除き、よく混ぜる



ゴマやしその葉をかけても!



ポイント

グリルを使わなくてもレンジや炊飯器で簡単に作れます



ポイント

魚に小さじ1ほどの酒を振ると臭みを取ることができます



(塩鮭を使用する場合、ポン酢や麵つゆの量を半分ほどに減らしてください)

# 運動 脚の筋肉は特に減りやすいので、日ごろからしっかり脚を使いましょう

**POINT** まずは「1日8000歩！うち20分は早歩き！」を目標に

平均でこのくらい歩くと、筋肉減少の予防に効果的という報告があります(中之条研究)

## \* 歩数を増やす工夫

- 買い物や通勤は遠回りをする
- 駅や社内では階段を使う
- テレビを見ながら足踏みをする



歩幅を広く、早歩きを意識する



階段はややゆっくり昇降すると負荷がかかって効果的



買い物や家事での歩数も入れてOK!

10分歩くとおよそ1000歩。小マメに動き、合計8000歩以上を目指しましょう。

**POINT** 2日に1回は筋トレで負荷をかける

歩くだけでは十分な筋肉は作れません。負荷をかける運動も必要です。

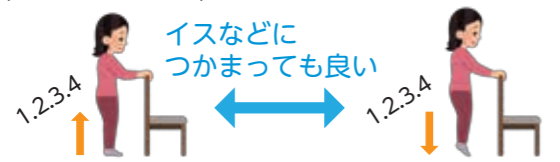


## \* 家や職場で出来る簡単な脚の筋トレ

使う筋肉を意識しましょう

### かかと上げ (10回×3セット)

使う筋肉：ふくらはぎ



- ① 足は腰幅に開いて背筋を伸ばして立ち、つま先は正面に向ける
- ② 4秒で両足のかかとを上げ、4秒でかかとを降ろす

### ハーフスクワット (10回×3セット)

使う筋肉：太もも・お尻

膝がつま先より前に出ないように



膝とつま先は同じ方向に向ける

- ① 背筋を伸ばしてイスに座わり、足を軽く開く
- ② 4秒で立ち上がり、4秒で座る

まずは1種類、2～3日に1回からでも良いので始めてみましょう。

**POINT** 空腹での運動は避ける!

運動をすると筋肉の合成と分解が活発になりますが、エネルギーやたんぱく質が不足していると分解が進み筋肉が減ってしまうので、空腹での運動は避けましょう。

また運動後は傷ついた筋肉を修復するために30分以内にたんぱく質の多い食品を摂ることが理想です。

空腹で運動すると筋肉が減る!



1食を運動前後に分けるイメージ

運動前

主食

運動

運動後

主菜

副菜

作成

独立行政法人 労働者健康安全機構  
関東労災病院 治療就労両立支援センター  
管理栄養士 荒木由美子

協力

東京大学医学附属病院22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座  
特任教授 松平浩

# 筋肉の老化を予防する食事

何もしないと、あっという間に「寝たきり予備群」になるかもしれません!

筋肉が衰えると立つ・歩くなどの機能が低下し、進行すると要介護や寝たきりの原因になります。

筋肉は20歳代ごろをピークに年齢とともに低下しやすくなります。特に脚の筋肉は低下のスピードが速いといわれています。

✓ 1つでも該当すると筋肉が衰えているかも!

- 歩くときすぐ疲れる
- 階段は手すりを使う
- イスから片脚で立ち上がれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 太っていないが体脂肪率が高い

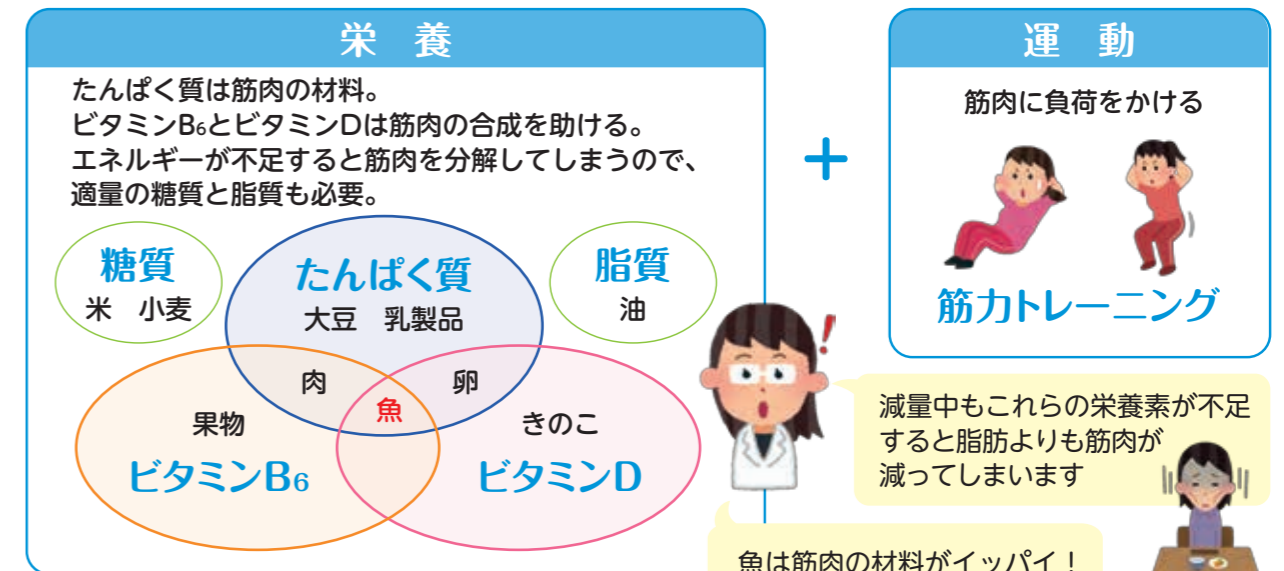


20歳代までに筋肉を付け、30歳代以降は、それを維持していくことが大切です



## \* 筋肉を作るのは栄養と運動

何歳になっても「栄養+運動」で筋肉は作られる!



**栄養**  
たんぱく質は筋肉の材料。ビタミンB<sub>6</sub>とビタミンDは筋肉の合成を助ける。エネルギーが不足すると筋肉を分解してしまうので、適量の糖質と脂質も必要。

**運動**  
筋肉に負荷をかける



筋力トレーニング

減量中もこれらの栄養素が不足すると脂肪よりも筋肉が減ってしまいます

魚は筋肉の材料がイッパイ!

**たんぱく質**  
筋肉以外に骨や血管の材料となる。健康維持のため過不足なく摂りましょう。

**ビタミンB<sub>6</sub>**  
たんぱく質をアミノ酸に分解し、筋肉を作るのを助ける。

**ビタミンD**  
筋肉の合成に関与するほか、カルシウムの吸収を助ける働きもあるので積極的に摂りたい。魚、卵、きのこ以外の食品にはほとんど含まれない。

▶ ビタミンDは魚が圧倒的に多い ▶  
ビタミンDの多い魚ランキング

- 1位 サケ(1切れ) 25.6μg
- 2位 イワシ(1尾) 16.0μg
- 3位 サンマ(1尾) 14.9μg

卵(1個)0.9μg、えのき(50g)0.5μg

紫外線を浴びると体内でビタミンDが作られます。「魚を週3回食べること」と、「1日15分くらいは日に当たること」を心がけましょう



# 食事 筋肉の材料であるたんぱく質は、内容・量・タイミングが大切！

## \*たんぱく質の摂り方

POINT

**主菜(魚、肉、卵、大豆製品)は毎食1~2品**

たんぱく質は多くの食品に含まれていますが、魚、肉、卵、大豆製品、乳製品はアミノ酸スコア(たんぱく質の質を表す数値)が高く、効率よく筋肉を作ります。主菜は毎食1~2品、乳製品は1日1回は摂り入れるようにしましょう。



アミノ酸スコアが高い

魚はたんぱく質の他、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンDも豊富。サケ・アジなど種類は何でもOK！刺身・焼く・煮るなど調理法も何でもOK！週3回摂ることを目標に。

魚、肉、卵、乳製品は動物性食品、大豆製品は植物性食品。それぞれ栄養成分が異なるので、どちらも摂りましょう。

週3回は魚を食べて！

POINT

**1日の目安量(g)は 体重(kg) × 1.0**

1日に必要なたんぱく質の量は、その人の体重や運動量によって異なりますが、たんぱく質量 (g) = 体重 (kg) × 1.0 を目安にしてください。

肥満またはやせの場合は **標準体重** 積極的な筋トレ習慣のある場合は **1.2 ~ 1.5**

	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
×1.0	45.0	50.0	55.0	60.0	65.0	70.0	75.0	80.0
×1.2	54.0	60.0	66.0	72.0	78.0	84.0	90.0	96.0

\*腎臓病等がある場合はたんぱく質の摂り方については必ず主治医・管理栄養士にご相談ください

POINT

**3食に分けて摂る！特に朝食は大事**

筋肉の合成・分解は常に起きているので、たんぱく質は一度にまとめてではなく、朝・昼・夕3食に分けて。



朝食を摂らないと筋肉が減るかも！

寝ている間もエネルギーは消費されます。朝食を摂らずに活動すると材料不足となり、筋肉低下が起こるのでヨーグルトや豆乳だけでも摂りましょう。

## \*たんぱく質の多い食品

脂質も多く含む食品があります。特に肉の脂は摂りすぎないように注意しましょう！

食品名 (1食の目安量)  
Pたんぱく質(g)・F脂質(g)・Eエネルギー(kcal)

魚類	肉類	大豆製品	乳製品
<b>タラ</b> (1切れ80g) P14.1 F0.2 E62	<b>鶏もも(皮付)</b> (80g) P13.3 F11.4 E163	<b>絹豆腐</b> (1/4丁100g) P4.9 F3.0 E56	<b>ヨーグルト(プレーン)</b> (100g) P3.6 F3.0 E62
<b>カジキ</b> (1切れ80g) P14.6 F6.1 E113	<b>豚ロース</b> (80g) P15.4 F15.4 E210	<b>木綿豆腐</b> (1/4丁100g) P6.6 F4.2 E72	<b>プロセスチーズ</b> (1切れ20g) P4.5 F5.2 E68
<b>アジ</b> (1尾80g) P15.8 F3.6 E101	<b>牛もも</b> (80g) P15.4 F15.0 E207	<b>豆乳(無調整)</b> (200ml) P7.2 F4.0 E92	<b>牛乳</b> (200ml) P6.6 F7.6 E134
<b>サバ</b> (1切れ80g) P16.5 F13.4 E198	<b>鶏むね(皮付)</b> (80g) P17.0 F4.7 E116	<b>納豆</b> (1パック50g) P8.3 F5.0 E100	<b>低脂肪乳</b> (200ml) P7.6 F2.0 E92
<b>ブリ</b> (1切れ80g) P17.1 F14.1 E206	<b>豚もも</b> (80g) P16.4 F8.2 E146	<b>厚揚げ</b> (100g) P10.7 F11.3 E150	<b>卵</b> <b>鶏卵</b> (1個50g) P6.2 F5.2 E76
<b>サケ</b> (1切れ80g) P17.8 F3.3 E106	<b>鶏ささみ</b> (2本80g) P18.4 F0.6 E84		

## \*食事の基本はバランスよく

POINT

**1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて！乳製品と果物は1日1回ずつを目安に**



## \*筋肉が減りやすい食事

ダブル炭水化物タイプ	単品粗食タイプ	小食草食タイプ
例 ラーメン+炒飯 主菜・副菜が少ない	例 おにぎり、サンドイッチ 主菜・副菜が少ない	例 サラダ+果物 主食・主菜が少ない

このような食事が続くとたんぱく質やエネルギーが不足し、筋肉低下の原因になります。