



噂の検証 105 タンパク質を取るなら朝？それとも夕？

フレイル予防のために前々回は動物性タンパク質摂取の重要性、前回はタンパク質摂取量を増やすことの重要性をお伝えしました。タンパク質に関する最終回は摂取のタイミングについてです。多くの方がタンパク質を摂るのは夕食が多いのではないのでしょうか？それではフレイル予防には不十分な可能性が高まってきました。

○タンパク質摂取：朝 vs 夕

マウスを用いた実験で、朝と夕の食餌でタンパク質の含有量を変えたところ、なんと筋肉の増加に違いが出たのです。

1日の総タンパク質摂取量を揃えた上で、摂取する時間帯によってタンパク質の配分を変えた3つのグループに分け、筋肉量の変化を観察 (Aoyamaら 2021年)

グループ①

朝多め
夕少なめ



グループ②

朝と夕
同じ量



グループ③

朝少なめ
夕多め



筋肉量の増加率は①→②→③の順番となり、朝に多く摂取した方が効果的であった！

「いやいや、それは動物での話でしょ」と思ったそこのあなた！ヒトにおける検証結果も報告されています！！結果は如何に！？高齢女性60名を対象とした調査結果です。

○朝にタンパク質をよく食べる人は…！？

朝食と夕食のタンパク質摂取量の違いを基に2つのグループに分け、骨格筋機能との関係性を調査



結果



(Aoyamaら 2021年)



朝食＞夕食 朝食＜夕食

朝食に多く摂取しているグループの骨格筋指数※と握力が有意に高かった！

※四肢の筋肉量を身長²で除した値

ヒトでもタンパク質を朝食で多く摂っていた人の方が筋肉量が多いという結果でした。朝からお肉は無理だとしても卵や豆腐、納豆などの大豆製品、お魚の干物など、何かしらタンパク質を摂取した方がフレイル予防に効果があるようです！今回でタンパク質に関してはおしまいです。次号は〇〇について！お楽しみに～♡



冷くておいしい 豆乳味噌スープ

<作り方>

1. ボウルに水と顆粒だしを入れて混ぜる
2. 豆乳を少しずつ加えながら混ぜる
3. トマトはさいの目切り、オクラはレンジ(500w)加熱1分。
4. 3を入れた後、味噌を溶く
5. 千切りにした大葉を散らして完成

運動後のご褒美メシ

(管理栄養士監修)

夏バテ予防の栄養と水分補給

Vol.2

このコーナーでは栄養価の高い旬の食材を取り入れ、運動後の食事として栄養バランスのよいおすすめのメニューをご紹介します。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	56kcal
タンパク質	3.9g
脂質	1.6g
炭水化物	7.4g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	1.4g

【材料(1人分)】

豆乳	150g	トマト	1/4個
味噌	8g	オクラ	2本
顆粒だし	小さじ1/2	大葉	1枚
水	50g		

アレンジ

そうめん(乾)	70g	アボカド	1/4個
---------	-----	------	------

豆乳はたんぱく質やビタミンB群が豊富で、味噌は腸内環境を整えます。スープで水分補給もでき夏バテ予防に効果的。トマトやオクラなどの夏野菜は、ビタミンやミネラル補給にもってこい！です。



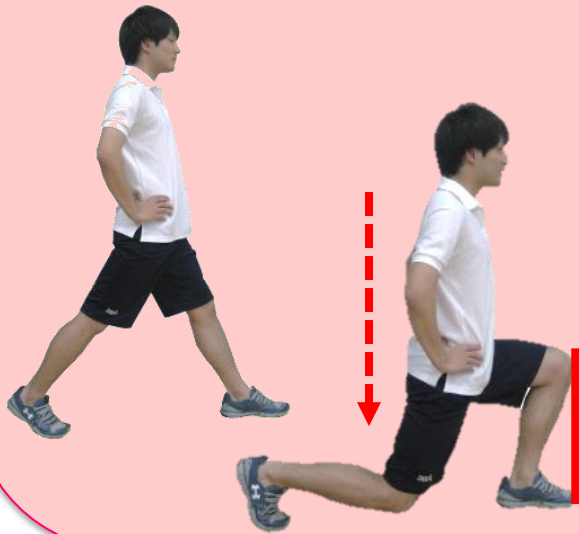
ワンポイントアドバイス

茹でたそうめんを入れて炭水化物も一緒に摂取してもOK！茹でる前のそうめん70gはごはん150g(234kcal)とほぼ同等。トマトやオクラをトウモロコシやナス、ズッキーニに変えてもgood！

マンスリーチャレンジ

脚力UP！

- ①足を前後に広く開き背筋を伸ばして立つ
- ②背筋をまっすぐに維持しながら膝を曲げる



7月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

実施した日に○を付けましょう！

三分体操

タオル体操④ 首こり改善体操



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 S.M.

1.首回し

首にタオルをかけてその両端をひとまとめにして持ち、首をゆっくり回します。

左右3～5回 1～2セット



口は軽く開ける

わきを閉めて
腕は脱力

「2」と「3」を行ったら
もう一度「1」を行ってみましょう。
首のスッキリ感がよく分かります。

2.首ほぐし

①首にタオルをかけてその両端を握り、斜め上方へ軽く押します。



タオルは頭と首の境目にあてる

②①の姿勢で頭の重みをタオルに預け
“ウンウン”と小さく顎をひきます。



小さく頷く
10回程度

頭の重み
をタオル
に預ける

3.首後ろのストレッチ

①後頭部にタオルをかけ
背筋を伸ばしたまま顎を引きます。



30秒程度

腕は脱力し
腕の重みを
タオルに預ける

②①の体勢から片方のタオルを下
に引き首を少し斜めに傾けます。



30秒程度

上側の手は脱力

反対側も行いましょう