

筋肉おにぎりくじ

何を選ぶのじゃ？

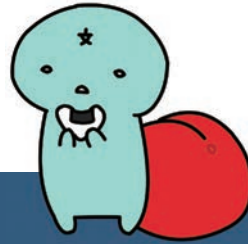


筋肉量と筋力を維持するための力ギは、食事からたんぱく質を十分に摂取すること。今号は子供から大人まで大好き！手軽に簡単に作れる「おにぎり」の具材の選び方から筋力アップのヒントを学ぼう！

梅

梅を選んだあなたは 元気チャージ

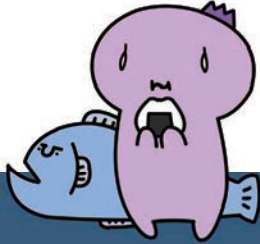
梅干しに含まれるクエン酸には、疲れの原因となる乳酸を抑える働きがあります。他にも、カルシウムの吸収を促進する作用があります。筋肉だけでは体は動きません。骨も大切な運動器官。骨も筋肉も一緒に元気チャージ。



鮭

鮭を選んだあなたは ストレスカット

タンパク含有量が魚の中ではトップ3に入る鮭。抗酸化作用があるアスタキサンチンを豊富に含み、現代人が抱えがちなストレスから生じる活性酸素を除去する働きがあります。大き目の具にした方が栄養分も多くとれるのでおすすめ。



肉

肉を選んだあなたは スタミナUP

牛肉に多く含まれる亜鉛は、筋肉増強作用のホルモン、テストステロンを増やす働きがあります。肉類に含まれる「ヘム鉄」は野菜や海藻に含まれる鉄分より吸収率が10倍も高いという特徴があるため、造血作用が期待でき、スタミナアップに最適。



卵

卵を選んだあなたは お目が高い

完全食といわれるほど栄養素が豊富な卵。体内では合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。中でもロイシンは、筋肉の成長促進、筋肉量アップ、運動時のエネルギー源となる注目株。

