

大変大変大変長らくお待ちしました！今回は、ハッネーム：さくさくパンダEXさんから

「頑丈な体をつくるには、どうしたらいい？」との質問に回答します。

頑丈な体づくりの秘訣は...

ズバリ!! 筋力アップ + 丈夫な骨づくり でしょう!!



★筋力アップするには?★

参考文献『それいけ! 子どものスポーツ栄養学』矢口 友理 著

① トレーニング: 筋肉に負荷が加わると、筋繊維に傷がつけます。すると、体は筋肉の傷を治し、もっと強靱な筋肉もつくろうとするので、筋繊維が太くなり、筋力アップします。YouTubeに筋トレ動画がたくさんあるので、参考にしましょう。オス×はながやまさんに君!



② 食事: トレーニングによって、筋繊維に傷が付き、筋たんぱく質が破壊されるので、食事で十分なたんぱく質をとることが大切です。トレーニング後 30分~1時間以内に、たんぱく質+糖質をとると、エネルギー補給にもなります。例) バナナ+ヨーグルト、さけおにぎり+牛乳、肉まん+野菜ジュース



③ 休養: 筋肉をつくる働きは、睡眠中に高まります! 睡眠に入ると、成長ホルモンが分泌され、たんぱく質も合成する作用が高まります。



★丈夫な骨をつくるには?★

① 運動: 体を動かして、骨に適度な刺激を与えると、骨をつくる細胞が活性化します。

② 食事: 骨の原料となる「カルシウム」と「たんぱく質」を多くとりましょう。
カルシウム → 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、小魚、小松菜
たんぱく質 → 大豆、肉、魚、卵



※ 成長期の過度なダイエットは、カルシウムなどの骨に必要な栄養素を不足させます。体重が気になる人は、食事を減らすのではなく、運動を増やしましょう!

③ 日光: 1日に数時間でも日光を浴びると、カルシウムの吸収を高める「ビタミンD」が合成され、カルシウムを効率よく骨づくりに役立てることが出来ます。

食欲+スポーツの秋に、頑丈な体づくりを目指しましょう!!