

介護知識 20

筋力トレーニングで筋肉を増やせば、ダイエット効果がある？

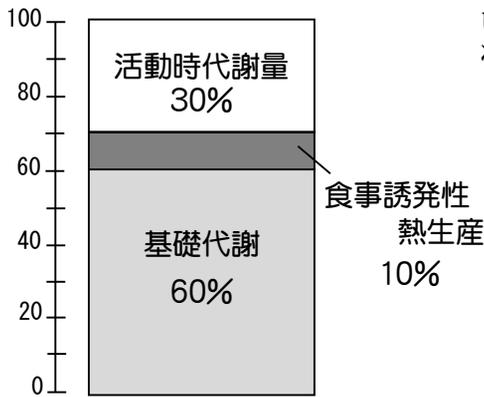
介護老人保健施設ふれあい 理学療法士 淵脇 崇



前回コロナ太りについて紹介し、痩せる為にも、ウォーキング・ジョギングをおすすめしました。が、「筋力トレーニングをするだけではダメですか？」とのご質問を受ける事があります。今回は、そのご質問にお答えします。

筋肉は人体最大の臓器といえます。そのため、筋肉を増やして基礎代謝量を増やせばダイエットできる！とよく言われています。エネルギー消費量は、基礎代謝量(安静にしている時使うエネルギー)、食事誘発性熱産生、活動時代謝量の3つに分ける事ができ、それぞれの割合は、概ね基礎代謝量が60%、食事誘発性熱産生が10%、活動時代謝量が30%になります。(別図参照)その為、筋肉を増やせば、基礎代謝量が増えてダイエットに繋がります。基礎代謝量の内、筋肉が占めるのは2割程度といわれており、他の8割は、脳や肝臓などのその他の内臓が占めます。これだけ聞くと、筋力トレーニングは効果的ではない

エネルギー消費量



様にとお考えですが、筋トレをして増えるのは基礎代謝量だけではありません。トレーニングをする事は、その際の活動時に代謝量が増加する事に繋がりますし、筋肉量を増やすために、タンパク質の摂取量を増やすと食事誘発性熱産生も増加します。更にタンパク質の摂取は食欲を低下させる作用も報告されています。結果的には、これらを合算したエネルギー消費量が増加するため、筋トレをすること自体がダイエットにつながるという考えです。暑い時期の運動として、自宅での筋力トレーニングを考えてみて下さいね。



9月1日は防災の日です。災害についての認識を深め、対処する心構えを準備するために1960年に制定されました。

9月1日という日付は、関東大震災が起きた日であること、また台風の多い日に当たることによって由来しています。

●どれくらい食品を備蓄しておいたらいいの？

災害発生からライフライン復旧まで時間を要することから、最低3日～1週間分×人数の食品の備蓄が望ましいといわれています。また避難する際に持ち出せるよう、水1リットル+調理不要な非常食3食を準備しておくといわれています。

●災害時の食事は炭水化物に偏りがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調不良も。特にビタミン、ミネラル、食物繊維は不足しやすく、便秘や口内炎に悩んだ方が多いようです。

【不足がちな栄養別おすすめの非常食】

Table with 2 columns: Nutrient (ビタミン, ミネラル食物繊維, たんぱく質) and Recommended Food (野菜・果物ジュース, ドライフルーツ, フルーツ缶詰, etc.).

土庫病院管理栄養士 水本 沙織

●ローリングストック法を活用

いつも食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。

被災時は不安やストレスが大きくなってきます。そんな時こそ、自分の好きなもの、食べなれたものを食べる事が大切です。

さんまの蒲焼缶で秋の炊き込みご飯

〈材料〉4人前(1人分約350kcal、塩分約1.5g)

- 米 2合
さんま蒲焼缶 1缶
人参 1/2本
しめじ 1パック
ねぎ 適量
調味料: 酒 大さじ3, みりん 大さじ1, しょうゆ 大さじ1, 顆粒だし 小さじ1/2, しょうがのみじん切り ひとかけ

〈作り方〉

- 1 お米を砥ぎ、★の調味料をすべて入れてから炊飯器の2合まで水を入れる。
2 蒲焼缶の汁を全て加えて混ぜる。
3 しめじは手でほぐし、人参は千切りしたらご飯の上に乗せる。最後にさんまの身を一番上に乗せて炊飯する。
4 炊きあがったら、さんまの蒲焼をほぐしながら全体を混ぜる。
5 器に盛り、ねぎを散らして完成。



野菜やきのこは好みのものに変えてもOK