

# 筋肉をつけて、コロナ太りを撃退!

筋肉をつけるとエネルギー消費量が増えて脂肪を燃やします。単に減量するのではなく、筋肉を増やして体を引き締めましょう。筋肉をつける食事や運動をご紹介します。

問▶保健センター  
(☎76)1133)

## 筋肉をつける食事ポイント① 「メインのおかずは高たんぱく低カロリーに」

**問題です!** 次の3つの中で高たんぱく低カロリーな料理は?

- ①ヒレカツ (豚ヒレ肉100g)
- ②からあげ (鶏もも肉皮つき30g×4個)
- ③ハンバーグ (牛ひき肉50g 豚ひき肉50g)

**答え** ①ヒレカツ

306kcal (たんぱく質24.6g)

- ②からあげ →332kcal (たんぱく質19.9g)
- ③ハンバーグ →335kcal (たんぱく質19.7g)



〈こんな食材がおすすめ〉 下記の順番で、「高たんぱく低カロリー」です。



牛・豚  
鶏

- ① ヒレ肉 ささみ
- ② もも肉 むね肉(皮なし)
- ③ ロース肉 もも肉(皮なし)
- ④ バラ肉 もも肉(皮つき)



- ①白身魚
- ②赤身魚
- ③青魚

青魚の脂はDHAやEPAが多く  
血液をサラサラにする効果もあります

手軽に  
たんぱく質が  
とれるのは

ゆで卵、冷ややっこ、  
枝豆、チーズ、サラダ  
チキン、焼き魚 等



## 筋肉をつける食事ポイント② 「野菜をとろう」

筋肉をつけるためにはビタミン・ミネラルが必要です。青菜やにんじん等の緑黄色野菜を取り入れましょう。



## 筋肉をつける食事ポイント③ 「ごはんは適量に」

主食(ごはんやパン)は大切なエネルギー源。不足すると、たんぱく質がエネルギー源に使われるため筋肉が減ってしまいます。主食も適量をとるようにしましょう。

- 39ページに高たんぱく・低カロリー・ビタミンたっぷりのメニュー情報を掲載しています
- 健康な腸は余分な脂肪や糖분을排出します。29ページ掲載の「健康大学『食べて腸活』」を受講しませんか

## 筋肉をつける運動ポイント 「太ももの裏、お尻の筋肉を鍛えましょう!」



- ①脚を前後に大きく開く。後ろの脚のかかととは上げておく
  - ②後ろのひざを曲げ、4秒かけて体を真下に下ろす。ひざと爪先は同じ方向を向くよう意識する
  - ③2秒かけて体を上げる
- 1日の目標→  
片足10回ずつを3セット



- ①仰向けに寝る。片ひざをおへその上まで上げ、反対の脚はひざを90度に曲げる
  - ②床についている脚で踏ん張り、体を持ち上げる
- 1日の目標→片足10回ずつを3セット