

栄養 Information

2020年 秋号

10月に入り寒さを感じるようになってきました。今年には新型コロナウイルス感染症により、試合や練習も例年とは異なる状況になっています。「新しい生活様式」を取り入れながら、今後のためにトレーニングをしっかりとこない、準備をしていきましょう。



トピックス

ということで、今回は「筋肉」と言えば→「タンパク質」というワードが出てくる人も多いと思いますので、少し難しいお話しになりますが、最近盛んに研究されている筋肉に関わるタンパク質の話題をお届けしようと思います。



【タンパク質とはどんなもの??】

タンパク質は私たちの身体でどんな働きをしているのでしょうか？

筋肉や骨、血液等はタンパク質を主成分としてできています。また、エネルギー源としては糖質が有名ですが、タンパク質もわたしたちの身体を動かすエネルギー源となります。

さて、そんなタンパク質ですが、以下のような食品に含まれています。

※図1

肉類



豚肉



牛肉



鶏肉

魚介類



マグロ



さば



あさり



イカ

豆類



納豆



豆乳



豆腐

乳類



ヨーグルト



チーズ



牛乳



【※図1 国立スポーツ科学センターHPより】

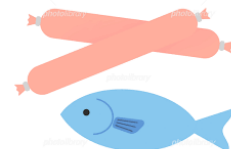
タンパク質には、動物性タンパク質と植物性タンパク質があります。上の図でいうと、**肉類・魚類・乳類は動物性タンパク質**です。

豆類が植物性タンパク質です。どれも良質なタンパク質ではありますが、やはり、皆さんが普段食べているタンパク質は肉類や魚類が多いと思います。特に若い世代は、肉類中心にタンパク質を摂取している傾向がありそうです。

実は最新の研究では、スケトウダラタンパク質(APP)の筋肉増大作用が注目されています。スケトウダラは結構身近なところで摂取できます。すり身として様々な加工品に利用されており、魚肉ソーセージやかまぼこ



pixta.jp - 29421759



などに使われています。また、これから鍋の季節もやってきます。鍋に野菜と一緒にタラを入れてもおいしく食べられそうですね。

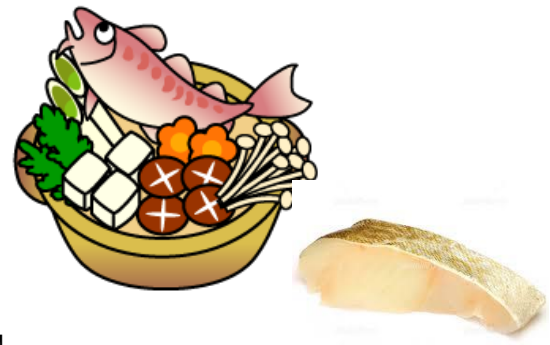
そして、スケトウダラタンパク質の筋肉増大作用については、ふくらはぎにある筋肉の調査結果があります。ヒラメ筋(赤筋・遅筋)の増大効果には優位な差が確認できなかったようですが、腓腹筋(白筋・速筋)では優位に増加する傾向がみられています。

【海の恵みスケトウダラの筋肉増加効果 より一部抜粋】

速筋を増加させたい人には朗報かもしれませんが、基本はバランスよく様々な食材を食べることが必要となります。

普段、アスリートの皆さんは練習をして、エネルギーなど様々な栄養素を消費しているので問題ないのですが、コロナ禍で練習が思うようにできなかった場合は、食事の内容も考えなければなりません。

そういった場合、いつもよりエネルギーの消費量も少なく、筋肉も破壊と再生を繰り返すわけではありませんので、おのずとエネルギーやタンパク質の必要量は少なくなります。エネルギーの過剰摂取は体重増加、タンパク質の摂りすぎは体脂肪として身体に蓄積されますので、積極的に自宅でできるトレーニングを取り入れて、困難な時期を乗り越えて行くことが重要となってきますね。



※図 2

Did you Know?
食物の豆知識

ねえ知ってる?




皆さんは機能性表示食品について聞いたことがありますか？

例えば、最近の TVCM では・・・

「おなかの調子を整えます」

「脂肪の吸収を穏やかにします」

など、健康の維持や増進に役立つ機能性を食品関連事業者の責任で表示された食品の事です。消費者が食品の情報を得て購入するときの参考にできるように設けられた制度です。

詳しくは右の図をご確認ください

ただし、機能性表示食品は、医薬品ではありませんので、病気の治療や予防を目的に摂取するのは控えましょう。

【※図 2 健康増進のしおり 2017-4 より抜粋】

パッケージのココをCheck!

機能性をCheck!
 届け出た機能性が表示されています。

消費者庁ウェブサイト、番号を検索して情報をCheck!
 届出番号が表示されています。
 ココから検索できます。
機能性表示食品の検索
<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/css/c01/>


機能性表示食品かをCheck!
 パッケージの分かりやすい箇所に表示されています。
 店頭で機能性表示食品を探してみましょう。

一日当たりの摂取目安量と摂取の方法をCheck!
 表記されている量および、食べ方や飲み方を守りましょう。

注意事項をCheck!

問い合わせ先をCheck!
 事業者の問い合わせ先が表示されています。

機能性関与成分の含有量をCheck!
 一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、機能性関与成分をどのくらい摂取できるか確認できます。

パッケージ表

パッケージ表

名称: ●●●●●●
 原材料名: ○○○○○○, △△△△, □□□□, ▼▼▼▼, ×××××, …… (一部にXX・OOを含む)
 内容量: 90g (1袋30g×3袋)
 賞味期限: 横外下部に記載
 保存方法: 直射日光、高温・多湿の場所を避けて保存してください。
 製造者: ○○○○○株式会社

栄養成分表示
 (一日当たりの摂取目安量(1袋)当たり)
 エネルギー kcal 炭水化物 g
 たんぱく質 g 食塩相当量 g
 脂 質 g

機能性関与成分★★★mg
 賞味期限

バーコード
 0 000000 000000

●一日当たりの摂取目安量: 1袋
 ●摂取の方法: 1日1回1食分を、お食事と一緒にお召し上がりください。

●摂取上の注意: 本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
 ●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
 ●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)および授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
 ●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。
 ●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

お問合せ先 XXXXX株式会社
 〒000-0000 東京都〇〇区〇〇町
 TEL: 00-0000-0000