

食習慣で防ぐ！筋肉枯れ！

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案していますライスアイランドです！

まだ5月ですが夏のように暑い日が続いていますね。

そろそろ夏に向けて筋トレをはじめようという方も多いと思いますが、今日は「筋肉枯れ」についてお話ししてみたいと思います♪

■ 20歳から筋肉量は減り続ける

「筋肉枯れ」という言葉の響きとしては少し怖いのですが、しかし、現実問題として20歳あたりを起点に人間の筋肉量は、どんどん減り続けていきます。

適度に体を動かしている場合でも

- ・20～60歳の40年間に筋肉量が15～20%落ちる
- ・60歳を過ぎると、さらに2倍の速度で筋肉量が落ちる

また、ベッドの上で安静にする入院生活を送る場合、筋肉量は1日に1～1.5%落ちていくのだそうです。

筋肉が衰えていくことで太りやすい体質になり体脂肪が増え、肥満の原因となってしまいます。特に女性は同じ体格の男性と比べて6割程度の筋肉量しかないので悪影響も大きく中高年以降にダメージを受けやすいので気を付けてくださいね(>_<)

■ 食事面では「オートミール」がオススメ

とはいえ、脂肪を減らそうとして無理な食事制限に走ると筋肉が落ちてしまう可能性もあります。単純に食事量を減らして「筋肉枯れ」に陥るとさらに運動を敬遠してしまうようになり脂肪の燃焼が減って代謝低下の悪循環に…。

そこで、食べて頂きたいのがオートミールです！

当社のメルマガをご愛読いただいている皆様であれば

「オートミール？聞いたことあるな…」と、お気付きの方もいらっしゃるかも知れませんが、昨年12月以来およそ5か月ぶりの登場です（笑）

糖質や炭水化物を抜くダイエットが流行って久しいですが、これらのダイエット法は短期的に見れば体重は減るものの長期的に見た場合、摂取カロリーが減ると筋肉を分解してエネルギーを作ってしまいます。

そうすると筋肉量が減り、なおかつ基礎代謝量も減ってしまいます。

問題は、摂取を止めることではなく「脂肪に変えない工夫」。

そのために欠かせないのが「食物繊維」であり効率的に摂取するにはオートミールがオススメというわけです。

食物繊維は糖質の吸収を抑えてくれたり、腸内細菌（食べ物の消化や吸収の補助や老化を防止させてくれる善玉菌）を増殖させて腸内環境を整えてくれたりする働きがあります。

オートミールの栄養素は白米と比べてカルシウムは約 9 倍、鉄分は約 5 倍、食物繊維は約 10 倍あります。低 GI、低カロリー、高たんぱくということもあり、プロのアスリートやボディビルダーの方も愛用者が多く「食事 7 割・トレーニング 3 割」と言われるボディビルダーの食事にも多く組み込まれているのです。

■ 夏はクールに♪オートミール

前回の登場は 12 月でしたので冬メニューとしての紹介でしたが、実は、夏でもおいしく食べられるんです♪

一番のオススメはヨーグルトに一晚浸けた「オーバーナイトオートミール」。

ヨーグルトに浸けて冷蔵庫で一晩寝かすだけ♪

フルーツやシロップ、はちみつで甘さを加えたり、くるみやカシューナッツなどで食感と香りを加えたり、飽きのこないアレンジが出来る点も好評です。

既にナッツやドライフルーツなどが混ざっていて砂糖や甘さ控えめの「ミューズリー」もじわじわと人気が出はじめています。

適度な運動とのバランスのとれた食習慣で筋肉枯れを防いでいきましょう(^0^)/

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>