

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.145

2024 JULY



特集

THE 運動と栄養

「運動と栄養」について、理学療法士の視点でお伝えします。

健康作りに必要な栄養摂取

こちらのページでは、5大栄養素の中でも運動をする上で、もっとも大切なタンパク質の摂取のタイミングや量、特に最近おすすめのプロテインについてまとめています。

タイミング

運動後、1～3時間ほどで筋タンパク質の合成感度は最も高まり、以後は増大率が低下するものの、少なくとも24時間後までは継続します。筋トレ後の24時間の3食でバランスよくタンパク質を摂取することが、筋トレの効果の最大化に繋がります。

中でも夕方のトレーニングが最も効果的と言われています。仕事終わりやおやつの後などに取り入れてみてはいかがでしょうか。

量

右の表では、若年者(20代)と高齢者(70代)では、同じ体重でも摂取すべきタンパク質量が違い、高齢者の方が多めに摂る必要があることを示しています。

以下に、タンパク質含有量の例を示します。

鶏肉(100g) : 19~20g

鶏卵(1個) : 6~7g

納豆(1パック) : 7~8g

70歳以上で体重60kgの方は、24g摂取する必要がありますので、卵と納豆だけでは足りないこととなります。追加で、魚やお肉も摂取しましょう。

種類

タンパク質は20種類のアミノ酸から作られています。その中でも取るべき、9種類の必須アミノ酸をバランスよく含むことが絶対条件になります。次にアミノ酸スコア100(*人間の体にとって理想的な必須アミノ酸バランスを基準とし、食品中のタンパク質に含まれる必須アミノ酸がどれだけ満たしているかを100点満点で評価しています。)の食事を掲載しますので、参考にしてください。

例) 豚肉、鶏卵、牛乳、大豆、プロテイン

代表的なプロテイン紹介

●ホエイプロテイン

牛乳から脂肪分や固形成分を取り除いたタンパク質です。(トレーニング後3時間の筋タンパク質合成を高めるには、ホエイが最も効果的です)

●カゼインプロテイン

ホエイと同じく牛乳に含まれる固形タンパク質から作られます。(摂取6時間後のタンパク質合成率が上昇することから、就寝前に飲むと効果的です)

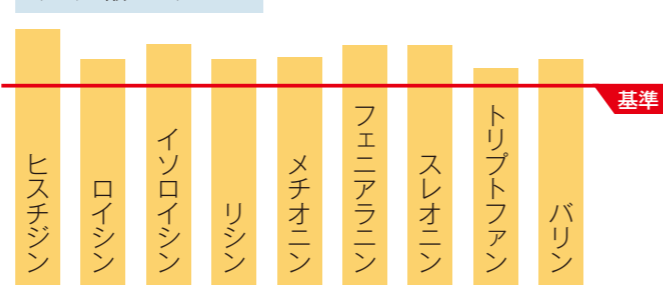


若年者と高齢者のタンパク質摂取量

体重(kg)	若年者	高齢者	タンパク質
50	12.0(15.0)	20.0(29.5)	少 ↓ 多
55	13.2(16.5)	22.0(32.5)	
60	14.4(18.0)	24.0(35.4)	
65	15.6(19.5)	26.0(38.4)	
70	16.8(21.0)	28.0(41.3)	
75	18.0(22.5)	30.0(44.3)	
80	19.2(24.0)	32.0(47.2)	
85	20.4(25.5)	—	
90	21.6(27.0)	—	

*数値は平均摂取量 (カッコ内は最大値)
出典: Moore DR,2009より著者作成

アミノ酸スコア100



今回は、タンパク質に焦点をあてました。あとは、実践を通して、体にあったタンパク質の摂り方を学ぶきっかけになれば幸いです。



特集 THE 運動と栄養

寿命の延伸に伴い、「いつまでも健康な体でいたい」と誰もが一度は考えたことがあると思います。健康に必要なものとして運動を第一に思い浮かべる人が多いと思いますが、加齢に伴う運動能力の低下に加え、運動に必要とされるエネルギーが不足している状態で行う運動は大変危険なのです。

本当の健康作りには体に必要な栄養素をしっかり摂り、適切な運動をすることが重要になります。今回は、健康作りに必要な正しい運動方法と栄養摂取を私たち理学療法士がお教えします。

健康作りに必要な運動

運動を行うことによって、心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、生活の質の向上にもつながります。筋肉はいくつになってもトレーニングを行えばその分増やすことができる組織です。

ここでは、簡単に出来る4つの運動をお教えします。

1 ウォーキング

自分の体調、体力に合わせてマイペースに行いましょう。距離や時間にこだわりすぎないようにしましょう。



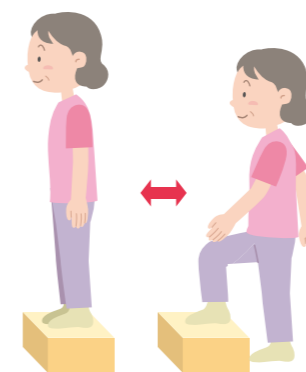
2 ラジオ体操

かけ声に合わせて体を動かすことを意識しましょう。立った姿勢が難しい場合は座って行っても大丈夫です。



3 踏み台昇降

踏み台の高さ10~30cm程度の台で行いましょう。下半身の筋肉に負荷がかかります。疲労が溜まりやすいのでやり過ぎには注意しましょう。



4 立ち座り

ゆっくりお辞儀をしながら立ち上がります。難しい方は手すりや固定された机などを使い行いましょう。



運動は食前、食後どちらが良いの？

食事前の運動

メリット



脂肪燃焼しやすい

デメリット



筋肉が落ちやすい

食事後の運動

メリット



- 糖が体脂肪になるのを防ぐ
- 血糖値の上昇を防ぐ
- 集中力がすす

デメリット



食後すぐは気分不良になる可能性がある(30分~1時間空けてから運動を行いましょう)

運動はタイミングによって目的が異なります。健康作りが目的の場合は食後に運動を行いましょう。お困りの際は近くの理学療法士へお尋ねください。



理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて
おられる県民の皆様の声
を掲載しています。

70代女性（熊本市中央区在住）

私は1年前に腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症と診断され、歩くことが困難となりました。退院後は通所リハビリを利用しています。

担当の理学療法士の先生は筋肉の構造や動作の方法を説明してくれたり、質問にも心よく答えて頂けますのでモチベーションは上がり、自主トレも頑張るようになりました。明るく優しい、そして熱意あるご指導に感謝しております。

現在は屋内は杖なしで歩けるようになりました。今後の目標は外出した時に杖なしでバスに乗れるようになることです。

後期高齢者の私は通所リハビリが楽しみで、**光・輝**高齢者のような気持ちで過ごしております。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本県理学療法士協会 検索

QRコード

ケータイからもアクセスできます!

編／集／後／記

今回は「運動と栄養」についてまとめさせていただきました。今回の内容は、皆さまが運動をする上で考えて頂きたいことを表現しています。30歳代からは定期的な運動をすることが推奨されています。この広報誌の読者の方が30歳代以上の方であれば積極的な運動に付随して、栄養摂取についても合わせて考えて頂き、皆さまの日々の生活に取り入れるきっかけになれば幸いです。

（広報宣伝部 堀 健作）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草