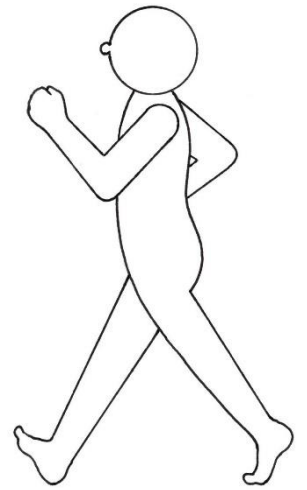


# 加寿多ねっとレターNo.1

## 結果にコミットー！効果2倍の筋肉UP術

筋肉を2倍効率的にアップさせる食事法とはトレーニング直後のタンパク質+糖質でした。これはインド・筋肉村マッチョな男たちが行っているだけでなく、日本の一流アスリートたちも実践している食事法です。



いまや、筋肉は免疫力アップ、熱中症予防、冷え症予防の他に糖尿病や認知症の予防まで期待できるとってもありがたいもの。ぜひ、適切なトレーニングと食事法で筋肉をアップさせて、「美しさ」「かっこよさ」だけでなく、「健康」も手に入れてくださいね！

さらに効率的な筋トレ法も番組でご紹介しました。このコツを使えば、トレーニングは1日たった3分なのに効果絶大です！高齢者のための無理しない筋トレ法もありますよ。

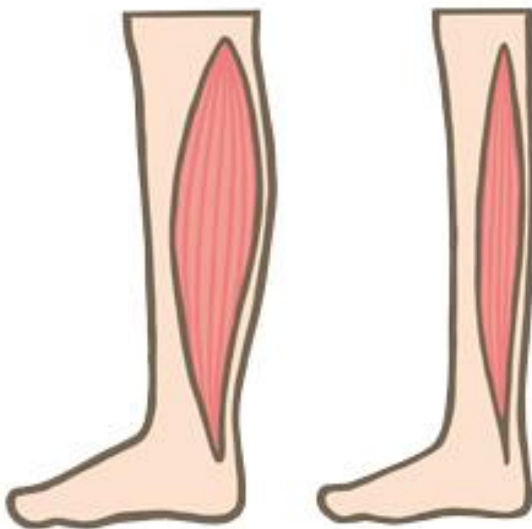
## 適度な糖で筋肉が増えやすくなる！？

筋肉を増やしてくれる栄養素は様々ありますが、今回ガッテンがおすすめしたいのは、『**運動の直後に「たんぱく質」と「糖質」をとる**』という方法です。

たんぱく質は筋肉の材料になる物質として知られていますが、なぜ糖質と一緒にとると良いのでしょうか？その秘密は糖質が体内に入ると分泌されるホルモン「インスリン」にあります。

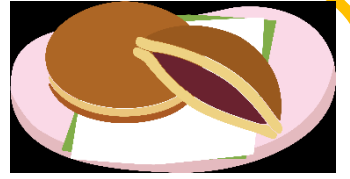
インスリンには体内に入ってきた「糖」を体の様々な細胞に入れる働きがあります。

運動直後に糖質と一緒にたんぱく質をとると、糖質に反応して分泌された「インスリン」が筋肉に糖分が入りやすい状態にしてくれます。この時「糖」と一緒に**大量のたんぱく質も筋肉の中に入っていくのです。**



筋肉を効果的に増やすために、運動した後にとった方がいい糖質の量は以下の通りです。

### 3分程度の筋トレの後 30分以内にとる



	▶どら焼き	半分
牛乳 200ml +	▶プリン (小さめのスイーツ)	1個
	▶アイス	1/2 カップ
	▶ジュース	コップ 1杯 など

※砂糖にすると10～15グラム程度です

※とりすぎにはくれぐれも注意して下さい。

### 血糖値が気になる方は

血糖値が気になるなど、あまり甘いものをとりたくない人の場合は**昼食や夕食の前にトレーニングをするのがおすすめです**。食事に含まれる糖質が、同様の働きをしてくれます。

### 筋肉パワーで健康に？

最新の研究で筋肉の健康効果が次々と明らかになっています。

筋肉から生まれる「グルタミン」という物質は、人間の免疫力の源である「リンパ球」を増やす事が分りました。これによって**人間の免疫力が高まり、がん細胞をやっつけたり様々な病気になりにくくなる**と考えられています。

また、筋肉は大量の熱を生むため、身体を温め冷え症予防の効果を生んだり筋肉が蓄えた大量の水分のおかげで**熱中症になりにくくなる**と考えられています。

さらに最新の学説では、筋肉が生み出すホルモンが「認知症」や「糖尿病」などを予防する効果があるのではないかと研究が進んでいます。

ガッテン！ 2016年4月20日放送より

文京区フレイルトレーナー NPO 法人地域ネットワークとらいあんぐる代表 大和田裕美(モーリン)作  
イラスト一部・のりちゃん