

# 筋肉を守ろう！

## 筋肉を守ろう！

市川治療室 No.60/1995.07

「ふつう筋肉（筋肉量）は40才代から減り始めます。足の筋肉はよく歩くうちは目立って減ることはないが、上半身の筋肉が落ちてくる。腕の太さは変わらないようでも脂肪がついてタプタプして力も落ちます」

「筋肉量が減るとじっとしている時にも消費しているエネルギー量が低くなる。つまり、車なら知らぬ間にエンジンが小さくなってきたようなもの。だから同じ量の食事をして、エネルギー消費が不十分で脂肪がついてきます」

これは、鈴木正成氏（筑波大学教授）の筋肉と筋肉減少のデメリットについての意見です。今月は筋肉を少しでも長く良い状態に維持する方法・情報です。

- 情報1・・・『重さに耐える運動』

腕立て伏せ・脚の屈伸・足を押えて上体を起こす腹筋・背筋の運動や アレーやバーベルを持ち上げるという様な重さをじっと耐えて頑張る運動が 筋肉を発達させ・維持するには有効です。

- 情報2・・・『成長ホルモンとウエート運動』

正常な睡眠は五段階の経過を一セット（約90分）として それを一晩に4～6回（睡眠時間の違いから）繰り返す形をとります。

第一セットの第三～四段階時期に成長ホルモンが大量に生産分泌されます。

成長ホルモンは子供にとっては文字どおり成長に必要なホルモンですが、成人の場合、筋肉生成から全ての障害や疲労の回復に必要なホルモンです。

成長ホルモンはウエート運動をすると分泌が高まります。

ですから寝る前に軽くアレーを動かすことは 筋肉のためだけでなく身体全体のために有効といえます。

ただし睡眠薬などによる強制睡眠ではスムーズなホルモン分泌は望めません。

- 情報3・・・『運動前の高タンパク食がベスト』

### 筋力と高タンパク食

食事計画	運動	腓腸筋重量/体重	筋力(g)/腓腸筋重量
普通食	無	0.397	45.3
普通食	有	0.471	71.1
運動前に高タンパク食	有	0.536	82.8

運動30分後に高タンパク食	有	0.500	75.9
運動2～3時間後に高タンパク食	有	0.480	71.8

ラットの実験（上図）から運動をすれば筋肉が発達することが分かります  
しかし、高タンパクな食事内容が筋肉の発達には有効なこと、更に、運動前の高タンパク食が最も有効なことも分かります。

運動前に高タンパク食を摂ることが無理な様なら せめて夕食に高タンパクを心掛けましょう。

成長ホルモン（情報2）の材料はタンパク質なのです。

筋肉を維持することは年齢に関係なく誰でも以下の条件で可能です。

食事内容・・・朝食に卵・牛乳、夕食に肉・魚、運動前にプロテインを10～20g

運動・・・重さに耐える運動

---