

第四回介護予防大作戦IN東京が7月に東村山市（東京都）で行われました。

大淵修一先生（東京都老人総合研究所・介護予防緊急対策室長）の基調講演「介護の危険は足腰から」の他に、町永俊雄氏（NHKアナウンサー）の記念講演「地域で共に生きる」など盛大に行われました。

会場では各地で自主サークルとして各種の介護予防運動を行っているグループの発表ブースが設けられていました。（活動メンバーは高齢者の方々です）

その中で「ミシル栄養おやつで筋肉を増やそう！」というテーマで発表をしているグループ（早稲田大学スポーツ科学研究科運動栄養学研究室）の内容を紹介いたします。

ミシル栄養おやつ

この名称の由来は

「確実に筋肉の材料（アミノ酸）を筋肉や骨に確実に届けるための栄養補給法」です。

筋肉や骨を含めて身体の大部分はタンパク質からできています。
（体重の70%は水分、残りのほとんどはタンパク質）

タンパク質は英語でプロテインですが、この語源はラテン語のプロテインでこの意味は第一義的です。語源からもタンパク質の重要性が理解できますね。

この様に身体の維持・健康の維持に必要なタンパク質は、普通の食事から補給されています。

口から体内に入ったタンパク質（栄養素）は小腸からアミノ酸として吸収され肝臓に送られます。

しかし、食事からのタンパク質（アミノ酸）は小腸と肝臓で使われてしまい、筋肉や骨にはほとんど届かないことを知ることを重要です。

その対策として、食事の三時間後におやつとしてタンパク質を摂取すると小腸と肝臓は先の食事から十分なアミノ酸をもらって満足しているので、「おやつ」からのタンパク質（アミノ酸）が直接筋肉や骨に届くという研究内容でした。

栄養摂取のタイミングをおよそ10時と3時にセットすることで筋肉やコラーゲンを効率よく合成することができるということです。

「おやつ」の実体は、筋肉や骨づくりの材料となるタンパク質（アミノ酸）をたっぷりと含んでいる「おから」や「脱脂粉乳」などの食材に、砂糖を組み合わせた物がベストです。

脂肪を含むおやつ（ケーキやクッキー）では太る原因となります。

砂糖には筋肉や骨のタンパク質合成を助ける働きがあるため「ミシル栄養おやつ」の効果をより大きくすることが期待できます。

一回の「おやつ」で摂取するタンパク質の量は10g前後です。

タンパク質を多く含む食材は、卵の白身・脱脂粉乳・大豆製品（おからなど）があげられます。

筋肉をつけるためには「ミシル栄養おやつ」だけではだめです。おやつを食べて一時間後あたりで、筋肉の血流を上げて、血中のアミノ酸が筋肉や骨に取り込まれるような軽い運動と組み合わせると効果が期待できます。

「ミシル栄養おやつ」はあくまでも健康な人を対象にしています。糖尿病や高血糖、腎臓病の人はドクターの指示に従ってください。