



# 栄養科だより

R2.5月発行  
No.62

最近家にいることが多くなり、運動不足気味になっている人も多いのではないのでしょうか？  
今回は家の中でも簡単にできる筋肉トレーニングやストレッチを紹介します！

## スクワット（太もも全体）

- ① 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、手を頭の後ろで組みます
- ② つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るよう膝を曲げ1秒間姿勢を保持します
- ③ 3秒間で元の姿勢に戻します ※膝がつま先より前に出さない、下を向かない  
※難しい場合は手を使わずに椅子からゆっくり立ち上がってみましょう



## かかとあげ（ふくらはぎ）

- ① 椅子などに手を沿えて立ちます。足は肩幅に開きます
- ② つま先をできるだけ外側に開いた状態で、ゆっくりとかかとを持ち上げ、約1秒間保持します
- ③ ゆっくりとかかとを降ろします



両方とも、まずは1日10回から、少しずつ回数を増やしていきましょう！

トレーニングの後には、傷んだ筋繊維を回復させるために、筋肉の材料となるたんぱく質を摂取する必要があります。また、たんぱく質だけではなくしっかりとエネルギーも摂取することが大切です。たんぱく質は動物性と植物性の2種類ありますが、動物性たんぱく質は植物性に比べて、体内で利用・吸収されやすく、また、食事からの摂取が欠かせない必須アミノ酸という成分の含有量が多いため、筋トレなどの運動に効果的です。卵や鶏むね肉は値段も安く、様々な料理に応用が利くのでおすすめです。

### 卵

ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれており、なかでもたんぱく質は必須アミノ酸9種類が全て含まれています。

### 鶏むね肉

鶏むね肉は良質なたんぱく質が多く、低脂質・低カロリー。減量したい方にもおすすめです！

