

今日から
始める！

貯金 ならぬ 貯筋 (ちょきん) 習慣

年をとっても“自立した生活を送りたい”と願う気持ちは、だれもが持っていますよね。

貯筋とは、運動を行うことによって筋肉を鍛え、それを貯金のように持続しよう！という考えでフレイル予防として注目されています！

筋肉は、毎日の『食事』と『ちょっとした動かし方』でつくれます！



前より**できなくなかったこと**はありませんか？

- ☐ 片足立ちで靴下が履けない
- ☐ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない気がする
- ☐ ペットボトルのフタが開けにくくなった
- ☐ 1年前と比べて、肉や魚を食べる量が減った

1つでも当てはまったあなたは、
筋肉を維持するための
アプローチが必要です！



筋肉は、あなたの未来への投資です！

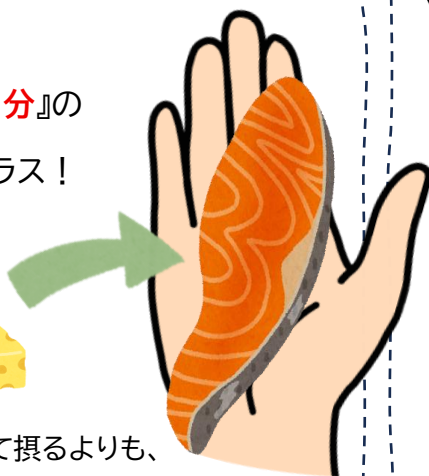
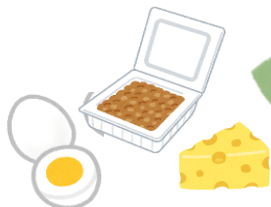
早めに取り組むほど、自立した生活が長続き
しますよ！まずはやってみよう！

PICK
UP

筋肉の材料を摂る！

毎食

『片手ひとにぎり分』の
たんぱく質をプラス！



POINT
01

1食でまとめて摂るよりも、
朝・昼・夕の3食で均等に摂る！

POINT
02

たんぱく質だけで摂るよりも、
組み合わせることでたんぱく質の
吸収と合成を高める！

+炭水化物



炭水化物を摂ると分
泌されるインスリン
には、アミノ酸を筋肉
へ取り込む働きを促
す作用がある。

+ビタミンD



筋肉の合成をサポートし、筋力の維持に
役立つ働きがある。
魚類、キノコ類に多
く含まれる。

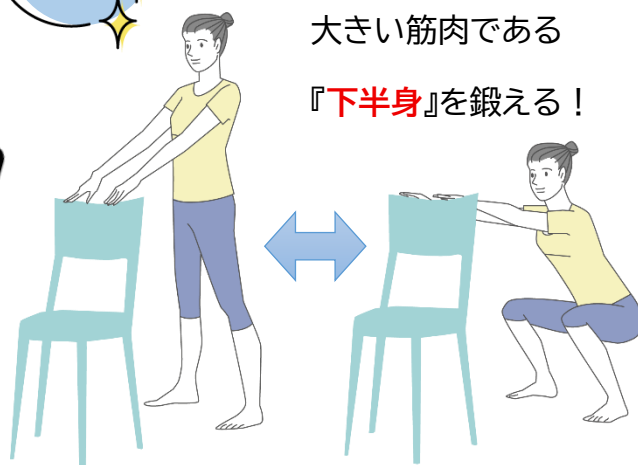


PICK
UP

筋肉に刺激を与える！

大きい筋肉である

『下半身』を鍛える！



POINT
01

「立ったタイミングで～」や「歯磨きしながら～」
など、「したついで」で『ながら貯筋』

POINT
02

「1、2、3、4…」と
声を出す、好きな歌
を歌いながら～♪で
呼吸を止めない！

POINT
03

運動した日は、22時
までに就寝。夜中に分泌
される成長ホルモンによ
って、筋肉が大きくなる。

ゆっくり動く
ややきつい
目安 10～20 回
2 日置きにする

継続 が大事！



たんぱく質を上手に取り入れる簡単レシピ



簡単♪サラダチキン

《材料 2 人分》

- ・鶏むね肉……………1 枚
- A
 - ・酒……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・こしょう…少々
 - ・おろしにんにく……………2cm(4g)

<1人分> エネルギー 146kcal

たんぱく質 28.2g

脂質 2.2g 食物繊維 0g

食塩相当量 1.9g

作り方

- ① 鶏肉はフォークで穴をあける。
- ② ポリ袋に調味料Aを入れる。
- ③ ②に①の鶏肉を加え、袋の上から手でよく揉みこみ、冷蔵庫で15～30分置く。
- ④ ③の鶏肉を取り出し、耐熱皿に移す。ふんわりとラップをする。500Wで3分加熱する。一度裏返し、再度3分追加して、中まで火を通す。（柔らかい場合は、追加で30秒ずつ加熱して調整する）
- ⑤ 取り出したらラップをしたまま、粗熱が取れるまでそのまま冷やす。
- ⑥ 冷えたら食べやすい大きさに切って、皿に盛る。



さば缶そぼろ

《材料 作りやすい量》

- ・さば水煮缶……………1 缶
- ・しょうが……………20g
- ・いりごま(白)……………大さじ2
- A
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・しょう油……………大さじ1

<おにぎり1個分(150g)>

エネルギー 288kcal たんぱく質 9.9g 脂質 4.3g 食物繊維 0.6g 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① しょうがをみじん切りにする。
- ② 鍋に、さば缶(汁ごと)、①、調味料Aを入れる。
- ③ さばをほぐしながら、汁が無くなるまで煮る。
- ④ いりごまを加えてよく混ぜる。



おにぎりの具、野菜炒めの具、
どんぶりなど、アレンジ自由自在♪
しょうがが効いて、ご飯がすすみます！



はんぺん de 簡単お好み焼き

《材料1枚分》

- ・キャベツ……………30g
- ・はんぺん……………1枚(100g)
- ・ピザ用チーズ……………20g
- ・青ねぎ……………2g
- ・紅しょうが……………2g
- ・片栗粉……………2g
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・お好み焼きソース……………大さじ1
- ・かつお節……………適量

作り方

- ① キャベツは千切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② はんぺんをビニール袋に入れて揉みつぶし、片栗粉を加えてさらに揉みこむ。
- ③ ②にピザ用チーズ、キャベツ、青ねぎ、紅しょうがの順に入れてよく揉みこんで混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を円形にととのえて両面焼く。

<1枚分> エネルギー 218kcal たんぱく質 14.2g

脂質 9.0g 食物繊維 0.8g 食塩相当量 2.4g



はんぺんをしっかりつぶすのがポイント。ふわふわして、たべやすいよ！

