

筋肉のためにはタンパク質を何時摂取するか

市川治療室 NO.431.2024.07

3月にタンパク質摂取のメリット、4月に良質なタンパク質、5月にはタンパク質の必要量、6月には良質タンパク質=卵についてお知らせしてきました。

今月は「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についての情報です。

以下は早稲田大学スポーツ科学研究科運動栄養学研究室の研究からです。

- 1・食事からのタンパク質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。
- 2・筋肉や骨のためには食事の3時間後にタンパク質を摂取すること。
- 3・その理由として、小腸と肝臓は三度の食事から十分なタンパク質をもらって満足しているので3時間後のタンパク質は直接筋肉や骨に届く。
- 4・三食の食事の3時間後のタンパク質＝「おやつ」は筋肉や骨づくりの材料となるタンパク質を含んでいる「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。
- 5・一回の「おやつ」で摂取するタンパク質の量は10g前後。
- 6・おやつを食べて一時間後あたりで軽い運動をするのが良い。

食事から3時間過ぎて時点で摂取するタンパク質は優先的に筋肉や骨づくりの材料となるという研究ですが、この栄養摂取を「ミサル栄養おやつ」と名付けていました。

筋肉の材料（タンパク質）を筋肉や骨に確実に届けるための栄養補給法というのがこの「ミサル栄養おやつ」の名称の由来です。

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との事です。

筋肉や骨づくりのためにタンパク質を確実にその箇所に届ける様にする対策として、食事の3時間後におやつとしてしたタンパク質は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やつ（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。

この「ミサル栄養おやつ」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。

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「ミサル栄養おやつ」の効果をより大きくすることが期待できます。

筋肉をつけるためには「ミサル栄養おやつ」とおやつ摂取後一時間あたりで、軽い運動をして血中のタンパク質が筋肉や骨に取り込まれやすくすることをお勧めします。

10時、3時のおやつに「カステラ」と「ミルク」はいかがですか？