

スギ薬局 管理栄養士監修

食材にはたくさんの力がある！  
あなたのお悩み解決します！

こんなお悩みありませんか？

長い距離を  
歩くのがつらい・・・  
体力の衰えを  
感じる・・・



健康プログラムを通して、たくさん歩いていただいていること  
と思いますが、以前と比べて体力が落ちてきた・・・  
と感じる事はありませんか？

**筋肉は歳を重ねるごとに減少していきます。**


今回は、**体力づくりのための食事・運動**について  
お話しします。

体力づくりの  
キホンはこの3つ！

食事

運動

休息



森岡店 管理栄養士  
清水

# 【体力づくり】おすすめの食材

運動不足やたんぱく質不足、さらに加齢により筋肉量や筋力が低下し体力が衰えやすくなります。適度な運動と、たんぱく質を含む食事を意識していつまでも自由に動けるカラダを目指しましょう！

● **たんぱく質** 筋肉や血液等の体をつくる成分。免疫抗体の原料にもなります。不足すると、体力や免疫力が低下しやすくなるため、毎食1品追加して、疲れにくいカラダをつくりましょう！



肉類  
製品



魚介類



卵



乳製品



大豆

★ **たんぱく質は1食20gが目安** (食品の重量ではありません！)

※腎疾患のある方はこの通りではありません。主治医にご相談ください。

一つの食材に偏らず、バランスよく摂りましょう。

下記は、使いやすい量あたり(可食部)のたんぱく質の量を示しています。

17.9g

サケ  
1切れ:80g



26.4g

まぐろ(赤身)  
刺身5,6切れ:約100g



3.0g

しらす  
大さじ2:約12g



6.2g

卵  
1個:約50g



19.3g

豚ロース  
ポークソテー1枚分:100g



6.6g

牛乳  
1杯:200ml



4.9g

絹ごし豆腐  
冷奴1人分:100g



8.3g

納豆  
1パック:50g



参考：日本食品成分表標準2015年版

★ **たんぱく質の摂取を増やすためのワンポイント**

さば缶、ツナ缶、サラダチキン、卵、チーズ、しらすなどを、いつもの料理に追加してみたり、プロテインや栄養補助食品を上手に活用できると、よりたんぱく質を摂取しやすくなります。



長草店 管理栄養士  
串田

# 強度が選べるトレーニング！（無酸素運動編）

適度な運動は筋肉や骨に刺激を与え、成長を促します。  
自分にあった安全な方法と運動強度で、続けやすい運動を行いましょう。

## 無酸素運動編

### ●スクワット●

おもに太もも・お尻などの下半身を  
バランスよく鍛えることができます。

「よくつまずく」「下半身が気になる」  
「代謝が落ちてきたと感じる」  
「全身バランスよく  
鍛えたい」  
「お尻を鍛えたい」



こんな方はぜひチャレンジしてみて  
下さい！

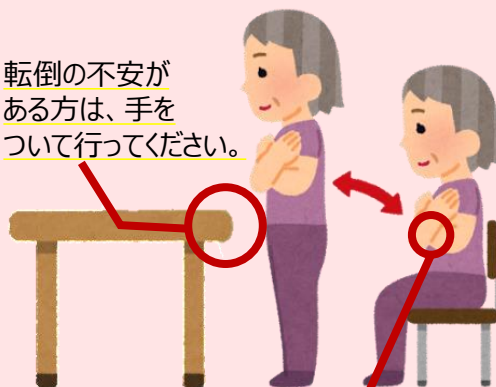
## キングオブ筋トレ

※痛みがある場合は無理をしないで下さい。  
※転んだりしないよう、安全な場所で行いましょう。

### チェアスクワット

- レベル1
- ①椅子の前に肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
  - ②膝がつま先より前に出ないようにまた、足先と膝の向きが同じになるようにしてしゃがみ、椅子に腰かける。
  - ③ゆっくりと立ち上がり元の姿勢に戻る。

転倒の不安がある方は、手について行ってください。



手は前に伸ばした状態でも構いません。

### ノーマルスクワット

レベル2

- ①膝がつま先より前に出ないようにまた、足先と膝の向きが同じようになるようにして床と平行になるまでしゃがむ
- ②ゆっくりともとの姿勢に戻る。

膝が足先より前に出ないように注意しましょう。



背筋は一直線に

お尻を後方に  
だしながらしゃがむのが  
ポイントです♪

ひざは90度

足は肩幅より少し広めに開く

### ワイドスクワット

レベル3

ノーマルスクワットよりも大きく足を広げることでもも裏やお尻により負荷をかけることができます。

### ジャンプスクワット

ノーマルスクワットにジャンプの要素を加えることで、より効果的に下半身を鍛えることができます。

## さらに強度をプラス

●片足立ちでスクワット  
チャレンジ♪

●ダンベルやバーベルを  
もってスクワットチャレンジ★  
2Lのペットボトルで代用もOK

