

「NST通信」

Vol. 10

テーマ 骨格筋



★全身の筋肉は大きく分けて3つ★

- 骨格筋 : 体を動かすのに必要な筋肉
- 心筋 : 心臓を動かすのに必要な筋肉
- 平滑筋 : 内臓の外側にある筋肉

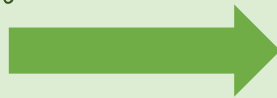
骨格筋の維持・増加が強い身体を作る！

✪ 筋肉のもととなる、たんぱく質を摂りましょう



たんぱく質約5g
おにぎり (ご飯100g、鮭)

単品の食事は
たんぱく質が摂りにくい



たんぱく質約22g
おにぎり、豚汁 (豚もも、大根、人参、じゃが芋、味噌)、卵焼き

✪ 筋肉づくりの助けをする栄養素

ビタミンB6

魚介類 (マグロ、カツオなど赤身)
キウイフルーツ、バナナなど



ビタミンD

魚介類、きのこ、鶏卵など
日光浴で皮膚からも作られます



👤 食事はバランスよく摂りましょう！

エネルギーが不足すると筋肉を分解して補います。
骨格筋の維持のためにも多くの食材を取り入れましょう。