

4月 質のよい筋肉を作るには？

いつまでも元気で若々しく過ごすために、私たちに欠かせないのが筋肉です。「筋肉の量」が保たれている人でも、「筋肉の質」の低下が進み、将来の身体機能低下につながるリスクがあることがわかってきています。

「筋肉の量」は筋肉の重さ 「筋肉の質」は筋線維の密度



年齢を重ねても日常動作をスムーズに、できるだけアクティブに過ごすには、体を支え、自分の意思で動かせる筋肉を維持することが大切です。

筋肉は筋原線維が集まった「筋線維」からできています。筋線維が結合組織によって1つに束ねられたものが筋肉です。

筋トレを行って「筋肉の量が増える」というのは、筋線維が太くなることを意味します。反対に、加齢や運動不足で「筋肉の量が減る」というのは、筋線維が細くなった状態をいいます。

一方、「筋肉の質」は筋線維の密度を評価しています。質のよい筋肉は、筋線維の密度が高く、余分な脂肪や水分、結合組織がほとんど含まれていない状態です。筋肉を収縮させるために必要な組織が多いため、筋力としての力を十分に発揮できます。

「筋肉の質」をよくするポイント

1. こまめに立ち上がり、すわりっぱなしを防ぐ

太ももやふくらはぎの筋肉の衰えにより、知らず知らずのうちに筋肉の質が悪くなっている可能性があります。日常的に運動しているかどうかにかかわらず、生活の中ですわっている時間が長い人は、まずは、1時間に1回は立ち上がることを意識することから始めてみましょう。



2. スクワットで太ももの筋肉を鍛える

運動によって筋肉の質をよくするには、大きな筋肉を鍛えることから始めましょう。自宅でスクワットをして太ももを鍛える筋トレが効率的です。筋トレをすることで筋肉の質も量も改善します。まずは、2週間継続しましょう。



3. たんぱく質だけでなく炭水化物もとり、減塩を意識する

筋肉の材料となるたんぱく質と共に、筋線維に蓄えられるエネルギー源であるグリコーゲンに変わる炭水化物をしっかりとることが大切です。低糖質ダイエットをすると、筋肉のエネルギー源が枯渇し、筋肉の質が悪くなるので注意しましょう。

塩分のとりすぎも、筋線維の外部の水分が増えてむくみの原因となります。むくみが気になる人は、筋肉の質が悪くなっている可能性があります。日々の減塩も心がけましょう。



参考：栄養と料理 2023年5月号