

クリニックレポート



今月の話題：質の良い筋肉を作るには



筋肉の質を良くする3つのポイント

1、こまめに立ち上がり座りっぱなしを防ごう

太ももやふくらはぎの筋肉の衰えにより、筋肉の質が悪くなっている場合もあります。まずは日常的に運動しているかどうかは関係なく、生活の中で座っている時間が長い方は1時間に一回は立ち上がることを意識しましょう。

2、スクワットで太ももの筋肉を鍛えよう

運動によって筋肉の質を良くするには、大きな筋肉をまずは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ストレッチが効率的です。筋トレをすることにより、筋肉の質や量も変化していくのでまずは2週間続けてみましょう。

3、タンパク質だけでなく、炭水化物もとって減塩を意識しよう

筋肉の材料となるたんぱく質はもちろん、炭水化物をしっかり摂ることが大切です。低糖質ダイエットをすると、筋肉のエネルギー量が減り筋肉の質が悪くなるので注意が必要です。また、むくみが気になっている人は、筋肉の質が悪くなっているサインでもあります。塩分の摂りすぎも、むくみの原因になりますので注意しましょう。

- 「筋肉の量」は、筋肉の重さ
「筋肉の質」は、筋繊維の密度



年齢を重ねても日常動作をスムーズかつアクティブに過ごすには、体を支え自分の意志で動かせる筋肉（骨格筋）を維持することが大切です。筋肉は、筋繊維が結合したものになります。筋トレを行って筋肉が増えるとは、筋繊維が太くなることを意味しています。反対に加齢や運動不足で「筋肉の量が減る」というのは、筋繊維が細くなった状態を言います。筋肉は量より質の方が早く変化します。

- 筋肉の質を高めるには運動×食事が大切

筋肉の量が多いほど、筋肉の質が良いのではないかと思うかもしれませんが、同じ筋肉量でも筋繊維が細く脂肪や水分・結合組織が含まれていて筋肉の質が悪い人もいます。マラソン選手のように、筋繊維の密度が高く筋肉の質が良い人もいます。必ずしも、相関関係があるわけではないのです。筋肉の質を良くするためには、こまめに動いて、筋トレで筋肉に負荷をかけ筋力を衰えさせないようにすることが大切です。食事は、タンパク質はもちろん主食も野菜もしっかり摂ることが大切です。