

今日からできる！かんたん **筋トレ** ～スロー筋トレで健康づくり！～



身体を動かすことで、心臓や血管、呼吸器のはたらきや、糖質脂質の代謝が活発になり、**メタボリック・シンドローム**を予防することができます。そのためには、筋肉をはじめとする運動器がしっかりしている必要があります。

筋肉は普通に生活していても、加齢とともに萎縮し、衰えてしまいます。

今回は、時間が無い方でも、無理なく筋肉を増やし、筋力を高めることができる「**スロー筋トレ**」をご紹介します。

1 ゆっくりスロー 椅子スクワット

鍛える筋肉：太もも・お尻 （回数の目安：10回）

手は胸でクロス



膝は伸ばし切らず、少し曲げる

（4秒）



（4秒）

4秒キープ



お尻が椅子につかない
ギリギリで止める

2 腹筋

鍛える筋肉：腹筋

手は胸でクロス

足の間隔は肩幅



ゆっくり上体を後に傾け
お腹の力で両足を上げる

**お腹をへこませたまま
20秒キープ**

スロー筋トレのポイント

- ① ゆっくり動くこと
- ② 呼吸は止めない
- ③ 負荷をかける筋肉を意識



筋肉を増やす食事のポイント

効率よく筋肉を増やすためには筋トレだけでなく、筋肉を作る材料が大切です。

① 毎食、たんぱく質を摂る

筋肉の材料となるたんぱく質は、体に貯め込むことができません。また、一度に筋力合成に使える量も決まっているため、こまめに摂ることが重要です。

② たんぱく質の摂取目安は手のひら

1日のたんぱく質の摂取推奨量は、男性：60～65g 女性：50g です。

その量を知るポイントは、手のひら。

手の平と同じサイズの肉や魚（大体100g）でたんぱく質20g程度です。

右図の食材を3食に振り分けて摂ると1日の摂取目安量に。

