

アスパークだより

No.426 11月1日発行

富岡 竜治

みなさまこんにちは！

秋も深まり、過ごしやすい日が多く、運動のしやすい季節になって来ました。

運動後の食事はたんぱく質を多く摂ることが良いとされています。

タンパク質が多い食材として一番にあがるのはやっぱりお肉です。

お肉は食べると太ると思われがちですが、脂質の少ない部位を選んで食べれば、タンパク質摂取に非常に効果的です。

確かに部位によっては脂質が多く、たくさん食べるとカロリーオーバーになってしまいます。ということで今回はお肉について調べました！

牛肉

運動の後には、たっぷりとタンパク質を摂る必要がありますが、なかでも赤身牛肉は高タンパク質低カロリーなため最適な食材の一つです。

赤身牛肉が筋トレに適しているのは、あらゆる肉類のなかでも鶏胸肉やささみと同様に高タンパク質低カロリーで、なおかつ鶏肉よりもミネラル(特に鉄分や亜鉛)が豊富なことが理由です。

赤身肉 100g のカロリーと栄養素は以下の通りです。

エネルギー：140kcal

タンパク質：22.5g

脂質：4.6g

炭水化物：0.5g

ただしサーロインなどについている脂身は脂質が非常に多いので注意しましょう。



豚肉

鶏のむね肉などに比べると脂質が多い傾向にありますが、筋肥大期にはちょうど良いバランスです。

さらに、特筆すべきは、豚肉には大量のビタミン B 群が含まれることです。

ビタミン B 群は、タンパク質代謝と糖質代謝に必要不可欠な栄養素で、豚肉には、筋肉の材料となるタンパク質、筋肉を合成するためのカロリー、筋合成に必要なビタミン B 群が十分に含まれています。

ただし豚バラ肉などは脂質が非常に多いので運動後に摂取するのはおすすめしません。

豚もも肉 100g あたりのカロリーと栄養素は以下の通りです。

エネルギー:183kcal

タンパク質:20.5g

脂質:10.2g

炭水化物:0.2g



鶏肉

むね肉だけでなく、もも肉やささみなども非常に高タンパク低脂質で

減量には最適です。牛肉や馬肉などより安価で手に入るのでお財布にもやさしいです。

ただし皮には脂質が多いので皮を除いて食べるのがいいでしょう。

鶏のむね肉 (皮なし) の 100g あたりのカロリーと栄養素は以下の通りです。

エネルギー:116kcal

タンパク質:23.3g

脂質:1.9g

炭水化物:0.1g



エネルギーと栄養素を表にまとめました。

	牛肉 (赤身)	豚肉 (もも肉)	鶏肉 (むね肉)
エネルギー	140kcal	183kcal	116kcal
タンパク質	22.5g	20.5g	23.3g
脂質	4.6g	10.2g	1.9g
炭水化物	0.6g	0.2g	0.1g

他には高価ですが、馬肉が高タンパク低脂質で減量期におすすめです。

運動をして、お肉を食べて元気になりましょう！