

♥栄養だより♥

第35号

2018.05



♪.テーマ 筋力アップするためには・・・



筋力アップに効果的な食品



筋力アップには、運動+食事が重要！！

➡ ロイシン(必須アミノ酸)は筋タンパク合成を促す働きがある。

ロイシンが多く含まれる食品(100gあたり)

●魚類

	ロイシン(mg)	リン(mg)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
まぐろ(赤身)※	1800	290	24.3	106
ぶり	1700	130	21.4	257
かれい	1700	200	19.6	95
たい	1700	220	20.6	142
さけ	1700	240	22.3	133
さんま	1400	170	17.6	297

●肉類

	ロイシン(mg)	リン(mg)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
豚ヒレ	1800	230	22.2	130
牛ヒレ	1700	180	19.1	223
牛もも	1600	160	19.2	259
鶏むね	1600	200	21.3	145
鶏もも	1500	170	16.6	204
豚ロース	1500	180	19.3	263

参考)日本栄養士会「筋力アップと必須アミノ酸」