

## <新しい筋活様式は、食べて育てる！>

3,000人を指導してきたアスリートフードマイスター「マッスル家政夫」今野善久が、

コロナ禍の『筋肉ダウン』に悩む筋トレ民に捧ぐ！

筋トレに食べるべき「ルチン」を使った筋力アップレシピ！

2019年から続く、筋トレブーム。健康や美容のために、筋トレに励む人はますます増加していくことが予想されます。一方で、家にいる時間が長くなり、『筋肉ダウン』に悩む人も。効率よく筋力アップを目指すには、ただトレーニングをするだけでなく、食事にも気を遣うことが重要。そんな食事の重要性や筋力アップのために役立つ、いま注目の栄養素「ルチン」について、「マッスル家政夫」との異名を持つ、アスリートフードマイスターの今野善久（いまの・よしひさ）が発表しました。



写真素材ダウンロードURL : <https://bit.ly/2FIUwP0>

### ■筋トレと食事の重要性

#### 1. 筋肉を作るのに食事が果たす役割は8割以上！！

食事で摂取したエネルギーが生命維持や身体活動に必要な量より不足すると、**体は筋肉を分解**してエネルギーを生み出そうとします。筋肉もほかの細胞と同じように分解と合成を繰り返していますが、**筋肉の不要な分解を抑えて、合成を促すことで効率的な筋力アップ**が可能に！

食事で摂取したエネルギー < 生命維持や身体活動に必要なエネルギー  
→ **体は筋肉を分解してエネルギーに！**



#### 2. 筋肉を作るのはタンパク質（20種のアミノ酸）！

タンパク質を構成するアミノ酸20種類のうち9種類\*は、**体内で合成できないため食事から摂る必要**があります。9種類の1つが欠けても、体内でタンパク質を十分に生成できないため、**バランスの良い食事が必須！**

\*イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、スレオニン、トリプトファン、バリン、ヒスチジンの9種。

筋肉 = 水分（70%～80%） + **タンパク質**

### ■筋力アップには「**抗酸化作用のある栄養素**」の摂取が必須

#### 注目のポリフェノール「ルチン」

**抗酸化作用のある栄養素**は筋肉の炎症をいち早く見つけ出して、筋肉を破壊する**活性酸素を減らす（炎症を沈める）**ため、筋肉の分解を防いでくれます。特におすすめは、ポリフェノールの一種「ルチン」です。ルチンは身近な食材にも含まれていて、タンパク質と一緒に摂ることで、**筋肉の合成が促される**ため、筋力アップしたい人は積極的にとりたい栄養素といえます。



**ルチンは体の消防車！！**

## ■「ルチン」がたくさん入っている食材TOP 3



「ルチン」を豊富に含んでいる食べ物には、

**そば、玉ねぎ（特に皮の部分）、アスパラガス**

が挙げられます。

そのほか、**柑橘類など身近な食品**にもたくさん

「ルチン」が含まれています。

普段の料理にも追いつルチン！応用レシピも合わせて紹介！

## 「ルチン食材」を活用した『最強の筋肉メシ』レシピ！

「ルチン」入り代表食材の簡単レシピ

### 揚げそば

◎参考：そば粉に含まれるルチン含有量は19mg / 100g

【材料（2人分）】

そば（乾燥麺）…1束 揚げ油…適量 塩…適量

【作り方】

- 1・180度に油を熱し、そば（乾燥麺）が重ならないように少しずつ揚げる。
- 2・色が変化してきたら油から上げ、キッチンペーパーを敷いた皿などに取る。
- 3・適量の塩を振り、味を調整し、盛り付ける。

【ポイント】

お好みで、こしょうや七味唐辛子を振ってもおいしくいただけます。

【栄養情報（1人分）】エネルギー260kcal/タンパク質7g/ルチン7g

### <揚げそば + タンパク質応用レシピ>

#### ▶白だしクリームチーズディップと揚げそば

【材料（2人分）】

クリームチーズ…100g 白だし（10倍濃縮）…大さじ3

【作り方】

- 1・クリームチーズと白だしをボウルに入れ、泡立て器などでなめらかになるまで混ぜる。

【栄養情報（1人分）】エネルギー735kcal/タンパク質33g/ルチン7g



ルチンは油と一緒に摂ると吸収率アップ

クリームチーズで  
タンパク質をプラス！



## ▶トマトソースチキンソテーの揚げそばがけ

### 【材料（2人分）】

鳥もも肉…1枚 トマト缶…1缶 玉ねぎ（みじん切り）…1個 ローリエ…1枚  
にんにく（みじん切り）…1かけ 塩・こしょう…適量 オリーブオイル…大さじ2

### 【作り方】

- 1・オリーブオイルと玉ねぎを強火で炒め、飴色になったらにんにくを入れて軽く炒める。
- 2・1にトマト缶とローリエを入れて中火で煮る。煮立ったら塩・こしょうで味を整える。
- 3・鳥もも肉を皮目が下になるようにフライパンに入れ、肉の中心をフライパンに押し付けるように押さえながら中火で焼く。
- 4・鳥もも肉の皮がパリパリになったら裏返し、中に火が通りまで焼く。
- 5・食べやすい大きさに4を切り皿に盛り付け、2と揚げそばをトッピングする。

【栄養情報（1人分）】エネルギー735kcal/たんぱく質33g/ルチン98g

トマトのビタミンCで  
ルチンの吸収率UP！



捨てるはずの皮を使って、お得に筋肉アップ！

## 玉ねぎの皮の出汁

玉ねぎの皮に多く含まれるルチンを効率よく摂ることができるスープです。

◎参考：玉ねぎの皮に含まれるルチン含有量は 93mg/100g

### 【材料（4人分）】

玉ねぎの皮…1個分（よく洗い茶葉パックに入れる）  
干しいたけ…3～5g程度 水…800ml

### 【作り方】

- 1・水が沸騰したら、茶葉パック入りの玉ねぎの皮と干しいたけを入れ、十分に色が出るまで8～10分程度煮出す。

### 【ポイント】

玉ねぎは特に外側の皮にルチンが最も多く含まれているので、しっかり洗って煮出すのがポイント。また、1の出汁は冷蔵庫で4日間ほど保存可能なので、作り置きもオススメです。



## <玉ねぎの皮の出汁＋たんぱく質応用レシピ>

### ▶玉ねぎの皮で出汁をとった3大栄養素サバ缶スープ

サバに含まれるDHA/EPAで血流促進、とろろ昆布の食物繊維による腸内環境改善も、ルチンによってより高い効果になることが期待できます。

### 【材料（4人分）】

玉ねぎの皮の出汁…800ml  
サバ水煮缶…1個 とろろ昆布…5g 干しいたけ…3～5g程度 しょうゆ…大さじ2程度

### 【作り方】

- 1・玉ねぎの皮の出汁にサバ水煮缶ととろろ昆布を入れ、軽くひと煮立ちさせる。
- 2・しょうゆで味を整える。

### 【ポイント】

玉ねぎと昆布のグルタミン酸、サバのイノシン酸、干しいたけのグアニル酸のうま味が重なることで、深みがアップします。甘みが若干増しますが、サバの味噌煮缶を使っても、また違った味わいを楽しめます。



グリーンの穂先に注目！茹でずに調理

## 焼きアスパラガス

グリーンアスパラガスの穂先にはルチンが豊富に含まれています。茹でて調理する事が多いのですが、水溶性ビタミンを失ってしまうので、焼く調理法がおすすめです。



◎参考：アスパラガスに含まれるルチン含有量は **34mg/100g**

### <アスパラガス＋タンパク質レシピ>

#### ▶砂肝、パプリカ、アスパラガスの豆板醤バター炒め

ルチンに加えて、代謝を促すアスパラギン酸を多く含んでいるアスパラガスと、高タンパク・低脂肪かつ、血流を促すルチンと相乗効果が期待できる鉄分も豊富な砂肝、野菜の中でビタミンC含有量トップクラスのパプリカの組み合わせ。ルチンの効果を引き出す栄養を1度に摂れる料理です。

#### 【材料（2人分）】

砂肝（銀皮に切れ目を入れ、食べやすい大きさに切る）…200g パプリカ（乱切り）…1個  
アスパラガス（乱切り）…1束 塩・こしょう…適量 バター…10g

【A】しょうゆ、豆板醤（混ぜておく）…各小さじ2

#### 【作り方】

- 1・熱したフライパンにバターを溶かし砂肝を入れ、塩・こしょうをして中火で軽く火を入れる。
- 2・アスパラガスを芯の方から入れていき、2～3分炒める。
- 3・パプリカを入れたあと、豆板醤としょうゆの合わせ調味料を加えて軽く炒める。
- 4・必要に応じて塩・こしょうで味を整える。

【ポイント】パプリカとアスパラガスは、栄養素の流出を防ぐために大きめに切るのがコツ。豆板醤に含まれるカプサイシンも血流を促すので、お好みに合わせて量を増やしてもOKです。

【栄養情報（1人分）】エネルギー170kcal/タンパク質21g/ルチン24g



## 3,000人を指導してきたアスリートフードマイスター 今野善久（いまの・よしひさ）

1978年、東京都出身。「ムキムキを育てる 筋肉メシ」著者

米国マサチューセッツ州立セーラム大学で体育学を学び、卒業後はナイキジャパンに7年間勤務。その後、パーソナルトレーナーとして活動を開始し、大手パーソナルトレーニングジムのチーフトレーナーなどを経て独立。現在はフリーランスのパーソナルトレーナーとして、運動面だけでなく栄養指導なども行う。「食に詳しくすぎるトレーナー」「マッスル家政夫」といった異名を持ち、トレーニングや栄養に関する執筆、講演、健康管理系アプリの開発にも携わっている。



### 「ムキムキを育てる 筋肉メシ」（東京書店）

筋肉を育てるのは8割が食事。筋肉にいい栄養素のバランスや量を割り出す計算式とともに、外食・中食・自炊でおすすめの筋肉メシの組み立て方と食材を紹介する。自炊派のためのレシピをはじめ、外食先でのメニューの選び方や、コンビニ、スーパー等で済ませなければならないときのチョイスの方法など、筋肉育成者の多様な食生活に対応。これまで3000人を指導してきたアスリートフードマイスターが指南する手軽かつ最高の筋肉増強ハンドブック！

