

「もり」じゃなくて「もりもり」で！そばの成分に着目した“食べる筋トレメニュー”  
コロナ禍でうち筋トレ頻度8割増加、一方6割が筋力低下の背景を受け開発

大手立ち食いそばチェーン初！アスリートフードマイスター監修

“筋トレサポートそば”が新登場

**名代富士そば『筋肉もりもりそば』**

**11月6日（金）より、ジム利用者が多い池袋と渋谷の2店舗で販売開始**

東京都内を中心に首都圏で約130店舗を展開するそば屋「名代富士そば」（本社：東京都渋谷区代々木、代表取締役：丹有樹）は、大手立ち食いそばチェーン初の筋トレサポートメニュー『筋肉もりもりそば』を、2020年11月6日（金）より渋谷明治通り店と池袋東口店にて販売いたします。

調査<sup>\*1</sup>によると、新型コロナウイルス感染症が社会問題化して以降、外出自粛などで成人の約6割、なかでも女性50代は7割以上が筋肉量や筋力の低下「筋肉ダウン」を実感していることが分かりました。一方、「自宅」で行う筋トレや運動（うち筋トレ）の頻度については増えており、全体の8割以上、特に男性40代と女性20代、30代は9割以上増加したとの報告がでています。

そこで、富士そばの代名詞である「蕎麦」に含まれる抗酸化物質「ルチン」が、筋肉量増加への助けとなる成分であることに着目し、筋力ダウンで困っている人、また筋トレに励んでいる方に向けた「新しいそば」の開発に着手。アスリートフードマイスターの今野善久氏に協力をいただき、新商品の『筋肉もりもりそば』が完成しました。

筋肉増量に良いと言われる多くの食材の中から、「たんぱく質」と「抗酸化物質」の摂取をテーマに選定。「たんぱく質」は、サーロインステーキに匹敵するタンパク質量を持ち、肉類の中でも脂質の少ない「ヤゲン軟骨の素揚げ」を豪快に約100グラム使用。筋トレ後の酸化ストレスを軽減するための「抗酸化作用のある栄養素」を含む食材として「蕎麦」に加えて、「ほうれん草」、「大根おろし」、「すりごま」をプラスしました。なお、各栄養素の働きを損なわぬよう、冷たい蕎麦に温かい汁をかけ、ぬるい温度でのご提供になります。

販売店舗も、トレーニングジムの利用者が多い池袋と渋谷エリアの中から厳選。まさに、筋トレ好きの皆様のために開発したメニューとなっています。業界初の“筋トレサポートそば”を是非お楽しみください。

\*1 森永製菓株式会社による「筋トレ意識と実態調査」より（別紙参照）



## 「販売概要」

- ・商品名： 「筋肉もりもりそば」
- ・価格： 680 円（税込）※「税込価格」は消費税 10%で計算。
- ・販売期間： 2020 年 11 月 6 日（金）
- ・販売店舗： 富士そば 渋谷明治通り店  
渋谷区渋谷 1-14-15 森ビル 1 階（渋谷東口宮益坂交差点 明治通沿い）  
富士そば 池袋東口店  
豊島区東池袋 1-2-7 第 3 ナカムラビル（池袋東口サンシャイン中央通り 30m）

## 「ここがすごい！「筋肉もりもりそば」食材の秘密」 (アスリートフードマイスター 今野善久氏による解説)

### ① そば

穀物の中では唯一そばに含まれるポリフェノールの一種「ルチン」。強い抗酸化作用や血管拡張・強化作用が期待できます。筋トレの回復、筋力増強、代謝のアップを助ける成分です。ルチンは、ビタミン C とともに働き、毛細血管を強化するため、血液の流れを良くすることから、血圧降下作用があり、脳卒中や高血圧、動脈硬化の予防にも効果的と言われています。そばは、ごはんやうどんと比べ、タンパク質を多く含み、必須アミノ酸のバランスに優れた良質なタンパク質を含みます。必須アミノ酸は、9 種類あり、体内で生成できないため、食品から摂るべきアミノ酸です。中でも、そばは、ロイシンと呼ばれる必須アミノ酸を多く含み、肝臓の機能を高めるほか、筋繊維の再合成も関わることから、筋肉増強や代謝のアップに繋がります。



### ② やげん軟骨

意外かもしれませんが、筋肉の材料となるタンパク質量はサーロインステーキに匹敵します。<sup>\*2</sup> 脂質の少ないと言われる鶏ササミ以上の低脂質、これは肉類の中でもトップクラスです。また、糖質や脂質の代謝に関わるナイアシンを含むため、代謝サポートを助ける働きが期待できます。そのほか、歯や骨の構成成分となるほか、筋収縮の信号となるカルシウムや、カルシウムの働きを助けるマグネシウムなど、普段不足しがちなミネラルも含まれます。噛み応えがあり、咀嚼回数も増えるため、シェイプアップ効果が期待でき、満腹感も得られる食材です。

<sup>\*2</sup> 和牛サーロインステーキ皮下脂肪なし生: 12.9g、やげん軟骨:12.5g (いずれも 100g あたり)



### ③ ほうれん草

緑黄色野菜の王様ともいえるビタミン・ミネラルを豊富に含むほうれん草は、ヘモグロビンの成分である鉄や赤血球の形成に欠かせない葉酸を豊富に含み、貧血予防に効果的とされています。そのほか、β-カロテンやビタミン C も多く、濃い緑の葉には、葉緑素のクロロフィルが含まれ、ビタミン C やルチンの抗酸化作用と協働して血管の老化を防ぐ効果も期待できます。



### ④ 大根おろし

大根は、抗酸化作用のあるビタミン C やむくみ予防に効果的なカリウムを含みます。また、大根に含まれるタンパク質分解酵素プロテアーゼは食事によって摂り込んだタンパク質の消化吸収を助け筋繊維の再合成に必要な栄養素を生成する働きを促します。大根は、すりおろすことで辛味成分であるイソチオシアネートと呼ばれる殺菌作用や活性酸素を除去する作用をもつ成分が生成されます。ただし、イソチオシアネートは、熱に弱く揮発しやすいため、できるだけ早く食べることで風味も損なわずに美味しく食べることができます。「筋肉もりもりそば」では大根おろしの成分を十分に働かせるよう、全体の温度や盛り付けを工夫して提供しています。

大根おろしに多く含まれるビタミン C は鉄やカルシウムの吸収を促し、コラーゲンを体内で生成するのに必要な栄養素です。

### ⑤ すりゴマ

胡麻は、カルシウム、マグネシウムなど普段不足しがちなミネラルを含みます。そのほか、ゴマに含まれるビタミン E やセサミンの持つ抗酸化作用がルチンとあわせることでより一層の効果が期待できます。消化吸収されやすく、味、香り、栄養を少しでも損なわないように、店内で擦り、ご提供いたします。

«「筋肉もりもりそば」栄養成分値» 栄養価計算：株式会社 Smile meal

- ・エネルギー：452kcal
- ・タンパク質：28g
- ・脂質：4.2g
- ・糖質量：66.7g
- ・食物繊維：10.5g
- ・食塩相当量：5.8g



«監修者»

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) 氏

1978 年、東京都出身。「ムキムキを育てる 筋肉メシ」著者  
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（株）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。



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・内食でおすすめの筋肉メシの組み立て方と食材を紹介する「ムキムキを育てる 筋肉メシ」（東京書店）の著者

〈メニュー監修にあたって〉

「蕎麦で筋力もりもりレシピを！」とご依頼をいただいた当初は正直完成像のイメージがつかなかったのですが（苦笑）調べていくうちにパズルのピースがどんどんハマっていくような感覚になり、せっかくなら「今までにない視点から筋肉と食事の関係性を！」とレシピ開発に取り組んでみました。ベースとなるのは抗酸化ポリフェノール「ルチン」、特に蕎麦に豊富に含まれ、近年注目を集めている栄養素です。

「筋肉を増やすにはタンパク質を摂れ！」とよくいわれますが、せっかくハードなトレーニングをおこない毎食タンパク質主体の食生活を心がけても、タンパク質の消化吸収・筋繊維への栄養提供、再合成、すべての代謝に必要な栄養素がバランス良く整ってなければ、せっかくの努力も実り薄くなってしまいます。

今回のレシピは筋肉の成長に必要な栄養素を効率よく摂れることを前提に食材、量、温度、盛り付けすべてにおいて考慮しています。

「筋肉もりもりそば」は食材に含まれる栄養素すべてが相互にリンクしながら十分に働くことができ、やげん軟骨の歯ごたえでもれなく顎の筋トレもできるメニューです（笑）

「人に良い事」と書いて「食事」。筋肉が喜ぶ栄養満載の「筋肉もりもりそば」を是非ご賞味ください。



## 今野善久氏が解説！『筋トレと食事の重要性』について

### 1. 筋力アップの8割以上は「食事」が要因

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。筋肉も他の細胞と同じように日々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、より多くの筋合成を促すことが筋力アップの大前提となります。

言い換えれば、筋力アップには筋肉が分解しやすい食生活を避け、筋肉が合成しやすい食生活を心がける必要があるということです。

### 2. 筋肉の材料であるタンパク質を効率よく吸収するために

筋肉は 70~80%を占める水分を除くと残りはタンパク質で構成されています。タンパク質は体内でアミノ酸やペプチドに分解され吸収され、筋肉をはじめ各組織の材料として用いられます。

タンパク質を構成するアミノ酸 20 種類のうち 9 種類<sup>\*3</sup>は、体内で合成できない食事から摂る必要がある必須アミノ酸。9 種類のどれか 1 つが欠けても、体内で十分にタンパク質を使うことができなくなるため、タンパク質の豊富な食事を心がけることが必要です。

加えて、摂取したタンパク質の分解を助ける酵素、代謝を促すビタミン群、栄養素を筋肉にスムーズに運搬するための血管の強化や血液量の増加に関与するミネラルや抗酸化物質をバランスよく摂ることが筋力アップの近道となります。

\*3 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。

### 3. 効果的な筋力アップの鍵は「抗酸化作用」と「血管強化」

#### 注目の抗酸化ポリフェノール「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、筋肉を破壊する活性酸素を減らす（炎症を鎮める）ため、筋肉の過剰な分解を防いでくれます。特におすすめなのが近年注目を集めているポリフェノール「ルチン」。ルチンは蕎麦やアスパラガスなど身近な食材に含まれ、高い抗酸化作用と血管拡張・強化作用があると報告されています。タンパク質と一緒に摂ることで筋肉の分解を抑え筋肉の再合成を促すため筋力アップしたい人は積極的に摂りたい栄養素といえます。



ルチンは体の消防隊員！！

#### ≪「名代富士そば」会社概要≫

商 号： ダイタンフード株式会社

代 表 者： 代表取締役 丹 有樹

所 在 地： 東京都渋谷区代々木 1-36-1 オダカビル 3F

設 立： 1972 年 3 月 9 日

事業内容： そば・うどん・カレーライス・天丼・牛丼・かつ丼の販売

資 本 金： 3,000 万円

U R L： <https://fujisoba.co.jp/>

「筋トレ意識と実態調査について」※森永製菓株式会社様による調査

■コロナ禍により約 6 割の人が筋力低下を実感。特に女性 50 代の 7 割以上が「筋肉ダウン」に

まず、新型コロナウイルス感染症が社会問題化して以降、外出自粛などで筋肉量や筋力が低下したかの質問には、24.9%が「低下したと思う」、31.7%が「やや低下したと思う」と答え、全体の 56.6%が筋力の低下を感じています。年代別では、男性は 40 代（56.8%）、女性は 50 代（72.7%）が、「筋力低下」を実感する人が多くなっています。

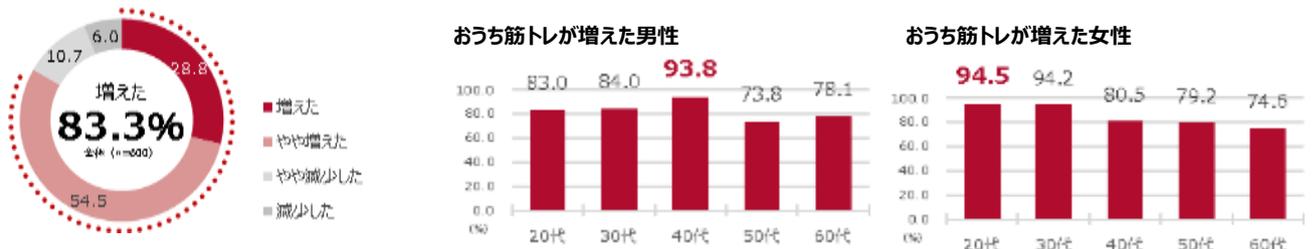
Q.コロナ禍で筋力が低下したと思いますか？



■コロナ禍を機に 8 割以上の人がおうち筋トレの頻度増加。トップは男性は 40 代、一方女性は 20 代に

コロナ禍以降、「筋トレ・運動を開始」したと回答した人が 14.2%となりました。また、コロナ禍で筋トレや運動を「自宅」で行う頻度の変化を聞くと、83.3%が自宅でのトレーニングが「増えた」と答え、年代別では男性は 40 代（93.8%）、女性は 20 代（94.5%）が最も多い結果になりました。

Q.コロナ禍で、自宅での筋トレ頻度が増えましたか？



■自身のトレーニングに対し「しっかり効果を実感」できている人は、わずか 19%

日頃のトレーニングに対して実感する効果を聞くと、「しっかり効果を感じている」と回答したのは 19.1%しかありませんでした。トレーニング歴別に見ると、10 年以上筋トレをしている人でも「しっかり効果」を実感しているのは 19.6%と、ほとんど変わりません。長くトレーニング続けているからといって、効果が実感できるわけではないようです。

※週 3 回以上トレーニングを行っている男女 600 人を対象に、筋トレにおける実態と課題について森永製菓株式会社が調査。

(調査期間：2020 年 7 月 8 日 (水) ~2020 年 7 月 13 日 (月))

Q.ご自身の筋トレにどの程度効果を感じますか？

