

筋トレ実践者の約5割が陥る“筋トレロス”対策に

抗酸化食材を取り入れたメニューが新登場 「筋肉そば粉ブーケサラダ」提供のお知らせ

11月16日(月)～12月13日(日) 東京アスリート食堂神田錦町本店にて

スポーツ栄養学に基づいた食事を提供する東京アスリート食堂（株式会社アスリート食堂、東京都千代田区神田錦町）は、筋トレロス問題を解消する新メニュー「筋肉そば粉ブーケサラダ」を神田錦町本店にて、2020年11月16日から約1カ月間限定で提供いたします。

昨年の調査^{*1}によると日本人の3人に1人以上が筋力トレーニング（以下筋トレ）をしているという結果から、筋トレを日常的に取り入れている人が増えています。

一方、別の調査^{*2}では、「トレーニングの効果をしっかりと実感できている」と回答した人はわずか2割未満という結果になりました。また筋トレロスの原因である酸化ストレス度に関するアンケートでは筋トレ実践者の約5割が筋肉を効率的に付けることができない“筋トレロス”に陥っていることが分かりました。

そこで、効率的な筋肥大には、「たんぱく質」とともに「抗酸化作用のある栄養素」の摂取が重要であることを啓発し、筋トレロスに困っている人をサポートしたいという思いから、「筋肉そば粉ブーケサラダ」の開発に至りました。

抗酸化効果が期待されるルチンを含むそば粉でつくったクレープで鶏むね肉とレタス、カイワレ大根や赤玉ねぎを包みました。フライパンで焼いているので外はパリパリ、中は野菜のシャキシャキとしっかりと蒸した鶏胸肉にもちもちしたクレープの食感が楽しめます。生地には牛乳にそば粉、中には鶏胸肉でたんぱく質もたっぷり摂れるようにしました。

なお本メニューは「アスリート食堂定食」の主菜の一つとして販売いたします。

*1 LINEリサーチによる「みんな、筋トレやってる？」より

*2 森永製菓株式会社による「筋トレ意識と実態調査」より



「筋肉そば粉ブーケサラダ」概要

- 価格 「アスリート食堂定食」1000円
「ご飯、汁物、10種類以上主菜の中から選べる3つの主菜」で構成される「選べるおかず3品 + ご飯 + 味噌汁」のうちの1品として提供

単品でのご注文：280円

- 販売期間：2020年11月16日（月）～12月13日（日）

- 栄養成分表：エネルギー：195kcal

たんぱく質：11.1g

脂質：5.2g

炭水化物：25.0g

食物繊維：1.8g

食塩相当量：0.7g

- 店 舗： 東京アスリート食堂 神田錦町本店
所在地：東京都千代田区神田錦町3-21 10 OVER 9 1F
アクセス：東京メトロ東西線「竹橋駅」3b出口より徒歩3分

■ せっかく筋トレをしても無駄になってしまう“筋トレロス”とは？

筋トレロスとは、酸化ストレスにより筋肉がサビついてしまい、本来トレーニングで得られるはずだった効果を十分に得られない状態を指します。筋トレによって筋力アップや筋肥大を目指す場合、筋肉に強い負荷をかける必要がありますが、筋肉に強い負荷をかけると、活性酸素が発生します。その活性酸素が人体の酸化に対する防御システムである抗酸化能を上回ると酸化ストレス状態になり、サビついた筋肉には十分な負荷をかけることができなくなります。そうなるといくら筋トレをしても十分な効果が表れにくく、筋トレが無駄になってしまう筋トレロス状態になってしまいます。

その対策法として今期待されているのが、筋肉の修復を助ける「たんぱく質」と筋トレロスの原因となる過剰な活性酸素を除去する「抗酸化物質」の摂取です。

■ 筋トレロスに悩む人にこそ勧めたい！「筋肉そば粉ブーケサラダ」に含まれるルチンがすごい！

そばは強い抗酸化作用があることで有名な食材で、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」が多く含まれています。ルチンは抗酸化力が高く、“老け”の原因ともなる活性酸素の除去や、血圧を上げる酵素の発生を抑える作用が期待出来ます。さらに、ルチンには毛細血管強化、動脈硬化予防、心疾患予防、脳梗塞予防などさまざまな効果が期待され、抗酸化成分の中でも注目の成分といえます。

ルチンを運動後にたんぱく質と摂取することで、筋トレロスの原因となる酸化ストレスを生み出す、過剰な活性酸素を除去する効果が期待されます。新メニュー「筋肉そば粉ブーケサラダ」はそば粉に含まれる抗酸化物質であるルチンと、鶏むね肉に含まれるたんぱく質という、筋トレロスに効果的な栄養素をまとめて摂取することができます。



「アスリート食堂定食」イメージ

東京アスリート食堂について

「東京アスリート食堂」の前身である「鹿屋アスリート食堂」は、株式会社バルニバービ・国立大学法人 鹿屋体育大学・鹿児島県鹿屋市からなる「産学官連携プロジェクト」。

食材の宝庫と評される鹿屋の良質な食材を用いて、鹿屋体育大学長島講師監修の「スポーツ栄養学」に基づいたメニューにより、これまでになかったバランス食を提供する食堂として鹿屋市に「研究開発本部」が誕生したのが始まりです。

同年には、東京に1号店となる本店をオープン。以来「アスシヨク」の愛称で親しまれ、多くの方々へバランス食を提供しています。

2019年6月、広く国内外においてアスリート食堂を知ってもらうことを目的として鹿屋市の「研究開発本部」を除く東京店舗を「鹿屋アスリート食堂」から「東京アスリート食堂」へと名称変更しました。

<https://www.athlete-restaurant.co.jp/shoplist.php>



【本件に関するお問い合わせ先】

東京アスリート食堂 広報担当 : 川畑

TEL:070-1453-1992 Mail : mero.kawabata@dentsu-pr.co.jp