

## 筋肉アップ術

暑さによって体がダメージを受けてしまう熱中症。暑さに強い体のポイントとなるのは「体の中の水分の量」です。

実は人間の体の中で、最も大量の水分を持っているのは「筋肉」。

体重60kgの成人男性では、約15kg～20kgもの水分が筋肉に蓄えられています。筋肉が少ない人は少しの暑さでも脱水状態になりやすく、水を飲んでも貯めておくことが出来にくくなります。筋肉が大きく減ったお年寄りの場合、カラダの中の水分が5kg～10kgも減ってしまっている場合もあります。

飯島先生（東大高齢社会総合研究機構）も筋肉は加齢とともに落ちてゆく筋肉減少症（サルコペニア）について注意をしていました。

今年4月20日のNHKためしてガッテンで『[効果2倍の筋肉UP術\(外部リンク\)](#)』について放送いたしました。

運動直後（筋肉に負荷を加えた後）に適度な糖質とたんぱく質  
とることにより筋肉を効果的に増やせるといっています。

皆様トライしてみてください。

普通、糖分はインスリンにより脂肪に入りますが、運動後です  
と糖質に反応して分泌されたインスリンの働きで糖が筋肉に入ります。

この時糖と一緒に大量のたんぱく質も筋肉に入ってゆきます。

運動をしないで甘いものをとっていると脂肪太りになるのも納得です。

筋肉に負荷をかけた運動をして甘いものと牛乳を飲んで筋肉質な体にしましょう。

