

筋肉をより効率よくつけるには…

筋肉は筋たんぱく質からできています。筋肉を増やすためには筋たんぱく質を増やさなければなりません。筋たんぱく質は24時間いつも作られたり、分解されたりしています。普通に生活していても筋肉の量が保たれているのは、筋たんぱく質が作られる（合成される）量と分解される量が釣り合っているからです。しかし、過度なダイエットやストレス、病気などにより筋たんぱく質の合成される量が減り、分解される量が多くなると、筋肉は減ってしまいます。逆に食事や筋トレをすることで筋たんぱく質を合成する量が多くなると、筋肉を増やすことができます。この「筋たんぱく質の合成と分解のバランス」が筋肉を増やすための重要になってきます。筋肉を増やすためには、筋たんぱく質の合成を促さなければなりません。そこで大切なのが食事であり、たんぱく質の摂取になります。食事が十分でないまま筋トレだけ多くしても筋たんぱく質の分解が多くなり、逆に筋肉は減ってしまう可能性があります。

食事で摂取されたたんぱく質が消化されると、アミノ酸として血液に取り込まれます。筋肉へ運ばれてきたアミノ酸が、筋たんぱく質を合成するのに利用されます。筋たんぱく質の合成は血中のアミノ酸の量により刺激されるので、アミノ酸の量が増えれば増えるほど、筋たんぱく質の合成が促されます。筋たんぱく質の合成はアミノ酸の量に依存しているのです。これが筋肉を増やすためにはたんぱく質（アミノ酸）を多くとりなさいと言われる理由です。

アミノ酸には体内で作ることができる非必須アミノ酸と、体内で作ることができない必須アミノ酸があります。非必須アミノ酸では筋たんぱく質の合成が刺激されないことが明らかになっており、必須アミノ酸により刺激されることがわかってきました。必須アミノ酸は体内で作ることができないため食事で摂取する必要があります。

必須アミノ酸の一つであるロイシンは、筋たんぱく質に必要な食欲の調節やインスリン分泌の制御に関与しており、筋たんぱく質の合成に重要な役割をしています。たんぱく質を十分摂取していても、ロイシンの量が不足していれば、効率よく筋肉はつけられないということになります。現在では、効率的な筋肉増強において、摂取するたんぱく質の量だけではなく、含まれるロイシンの量が筋たんぱく質の合成を左右するとも言われています。

★ロイシンが多く含まれる食品★

大豆（納豆、高野豆腐）、卵白、かつお（かつおぶし）、あじ、レバー、牛肉、牛乳、チーズ、ほうれん草など

