

2017年9月27日



筋肉を考える日

Muscle-friendly Day

“金（筋）曜日が29（肉）日になる日”は 筋肉について考えよう！

森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・新井徹）は、これまでスポーツを通して食と健康の在り方を考え、筋肉の重要性について伝え続けてきました。そこで、“金（筋）曜日が29（肉）日になる日”を「筋肉を考える日」として、日本記念日協会に申請し、正式登録されました。

森永製菓は、自身の健康について改めて考えていただき、筋肉の大切さとタンパク質摂取の重要性を知っていただくために「筋肉を考える日」を制定しました。

アスリートやスポーツ愛好家のみならず、これからの成長が楽しみなお子様から、運動不足になりがちな働き盛り世代、そして筋肉が衰えがちな高齢者の方々まで、森永製菓はすべての世代の方々に、これからも筋肉とタンパク質の重要性についてお伝えしていきます。



「筋肉を考える日」記念日登録証



■そもそも「筋肉」とは

筋肉は手で触ることもできるので、スポーツ経験者はもちろん、一般の方々にとっても身近な存在ですが、機能はとても大切な役割を担っています。からだを構成する、からだを動かす、からだを支えるなど、人間の「骨格」をつくり、動く「力」となり、そのエネルギーの「貯蔵庫^{※1}」としてはたらいっています。特に運動時には、この貯蔵庫に貯えられている「グリコーゲン^{※2}」を活用し、長時間にわたる運動はもちろん、高負荷なトレーニングにも耐えられるようになっていきます。さらに、ホルモンや遺伝子とも関連がある臓器としても報告されており、単なる「骨格」や動く「力」、エネルギーの「貯蔵庫」だけではなく、健康寿命をさらに伸ばすために大きな可能性を秘めていると考えられ、近年多くの研究がすすめられています。

※1 筋肉のほかに肝臓もエネルギーを貯蔵しています。

※2 グリコーゲンはブドウ糖が連なった構造になって貯蔵されており、重要なエネルギー源となります。

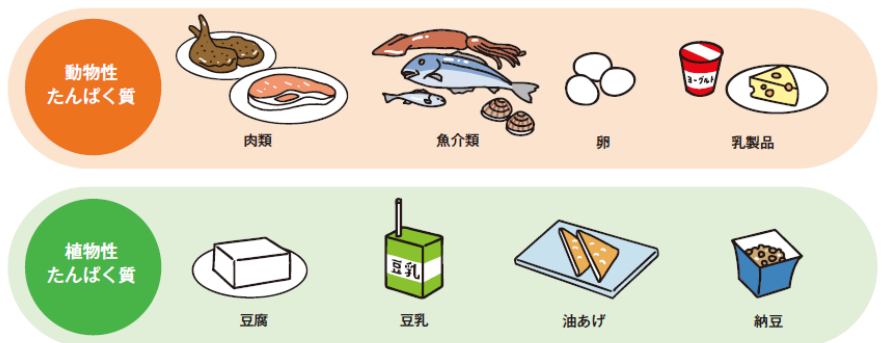
■「筋肉」の重要性

現代社会においては、移動手段の発達や労働の機械化、自動化により、からだを動かす機会が減っており、社会的な課題となっています。運動不足により「筋肉」が衰えてしまうことで、代謝が悪くなり、生活習慣病の一因となったり、若い年代にも関わらず転倒のリスクが高まったり、高齢者の早期寝たきりに繋がったりと、多くの問題が報告されています。適切な運動を行い、筋力を維持していくことが健康長寿につながる可能性として期待されています。

■「筋肉」を強くするために

「筋肉」を強くするためには、第一に適切な運動習慣をつくるのが大切ですが、さらにその運動効果を高めるためにはタンパク質補給が大切です。

タンパク質は右図のように、肉類や乳製品、卵、魚などから補給できるものの動物性タンパク質と、納豆や豆腐、豆類などから補給できる植物性タンパク質があります。普段何気なく食べている食事の中には、筋肉に大切なタンパク質を含む食べ物が、たくさんあります。もし、普段の食事にこれらの食品が不足している、もしくは食べて



いるものの、肉類に偏っているなど摂り方に問題があると気づいた場合は、できる限り多くの動物性・植物性タンパク質をとることで、タンパク質の機能性を高めることができます。

森永製菓では、多くの方々の健康増進に、さらに意識を向けて取り組みその第一歩として、筋肉の重要性とタンパク質の正しい補給のための情報発信を継続的に行い、皆様の健康増進により一層貢献してまいります。

「筋肉を考える日」制定に寄せて～ 森谷 敏夫 先生（京都大学名誉教授）

筋肉は偉大な臓器である——それが私の基本的な考え方です。体で最大のエネルギー消費の場である「筋肉」を使って運動しないと、エネルギーが消費されずメタボや糖尿病、また認知症にもつながりやすくなることがわかってきました。つまり、これらの問題を防ぐのは、筋肉の役割のひとつなのです。そして、筋肉は高齢者で増やすことが難しいとされてきましたが、近年高齢者でも増加できる可能性があることもわかってきました。筋肉は動くことで多くの臓器を支えますが、現在は本来の役割を果たせなくなっています。長年筋肉を研究してきた私は、この状況に危機感を覚えています。森永製菓が制定した「筋肉を考える日」をきっかけに、改めて自分の筋肉について考えていただければと思います。

