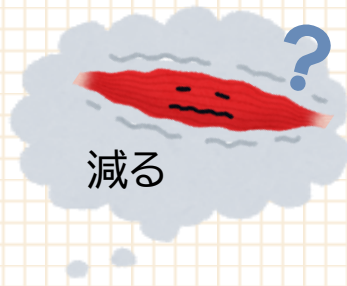




# 筋肉についてのQ&A

Q:朝食抜きの生活を続けると筋肉は減る？  
減らない？



筋肉クイズ

**A:**朝食を抜くと、体内で糖質が不足します。糖質は脳のエネルギー源なので、脳にエネルギーを送るために筋肉を壊し、タンパク質から糖質をつくる働きが起こります。そのため、朝食抜きの生活を続けると、筋肉が減ってしまうことがあります。特にダイエットを意識している方は、朝ごはんを抜いてしまいがちです。筋トレの効果をも十分に発揮するためにも、朝はしっかり食べるように心がけましょう。



では、栄養士からタンパク質豊富な朝食レシピをご案内してもらいます！！



# 栄養士の簡単レシピ

## たたききゅうりチキン



【材料】(1~2人分)

- ・サラダチキン 1つ
- ・きゅうり 1本
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・七味 お好み

【作り方】

- 1: 洗ったきゅうりと、割いたサラダチキンをジッパー付き袋に入れる。
- 2: 七味以外の調味料をすべて入れ、封を閉じ、めん棒などでたたく。(マッスル!!)
- 3: 七味をかけて完成。

エネルギー:263.4 kcal たんぱく質:29g 脂質:14g 食物繊維:1.5g 炭水化物:5.9g 食塩相当量:3.8g

【材料】(ヨーグルト1箱分)

- ・無糖ヨーグルト 1箱
- ・ミックスナッツ お好み
- ・ドライフルーツ 50g

間食の代替に

【作り方】

- 1: ヨーグルトにそのままドライフルーツを入れ、一晩冷やす。
- 2: お皿に盛り、ナッツをのせて完成。

エネルギー:87 kcal たんぱく質:3.5g 脂質:3.5g 食物繊維:1.3g 炭水化物:12.0g 食塩相当量:0.1g



## ドライフルーツヨーグルト

## 豆腐グラタン



【材料】(1人分)

- ・絹豆腐 150g
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・卵 1個
- ・塩昆布2つまみ

【作り方】

- 1: 豆腐は水気を切り、食べやすい大きさにし皿に入れる。
  - 2: 卵を落とす。
  - 3: 塩昆布を散らし、めんつゆをかけて、チーズをのせる。
  - 4: トースターに6~8分かけて完成。
- \*卵が爆発する可能性があるため爪楊枝で穴をあけるとよいです。

エネルギー:222 kcal たんぱく質:19.1g 脂質:15.3g 食物繊維:1.6g 炭水化物:4.5g 食塩相当量:1.1g

栄養素は1人分で計算しています