

筋力維持・アップのための新習慣



「最近、筋力が衰えた気がする」「簡単に筋力を維持する方法は？」とお考えの方はいませんか？筋力の維持は、何歳になっても健康な身体を維持するために大切です。筋力維持と筋力アップにおすすめの方法をお教えます。

Q 筋力を維持するために必要なことは？

A. やっぱり運動と栄養摂取が決め手

筋カトレーニングなどの運動によって、筋肉がダメージを受けます。身体はダメージを受けた筋肉を修復するわけですが、その修復段階で元よりもぐくわずかに大きくなって回復します。修復するために必要なのが、筋肉の材料となるタンパク質です。運動だけでもダメですし、タンパク質だけを摂ってもダメで、運動も栄養摂取も必要です。

Q プロテインは摂った方がいい？

A. 状況、目的に合わせたものを摂りましょう

英語でタンパク質のことを「プロテイン」と言いますが、日本ではいわゆるプロテインパウダーを指すことが多いです。

プロテインを摂る理由は、「食事だけでは不足してしまう」「簡単にタンパク質を摂りたい」「カロリーを抑えてタンパク質を摂りたい」など様々あるかと思えます。

その数だけ、プロテインパウダーには種類があります。ご自身の状況や目的に合せたものを選ばれると良いですね。迷ったときは当店の薬剤師、管理栄養士にご相談ください。



【薬剤師が開発した】
プロテイン
プリンスプロテイン600g
5,940円(税込)



国産有機まるごと大豆
プロテイン
プレーン・深煎り黒豆
280g 2,916円(税込)



歩みサポート
240粒 4,860円(税込)
120袋 9,720円(税込)



爽歩プロテイン
& コラーゲン
30包 ¥6,372(税込)

Q 筋力アップによい運動は？

A. 下半身を鍛えれば人体の6割以上の筋肉を鍛えられる！

3大筋肉は、①大腿四頭筋群・②殿筋群・③内転筋群です。

①大腿四頭筋群：座っている姿勢から立ち上がる時、歩行時、ランニング、ジャンプ等あらゆる日常動作でこの筋肉を使います。

特に階段を下りる時は大腿四頭筋がかなり重要な働きをします。

②殿筋群：殿筋群が衰えていくと歩行時のバランスが取りづらくなる(お尻が左右に振れる様に歩いてしまう)、座っているだけなのに尻が痛くなるなど、他にも色々な症状が出てきます。

③内転筋群：いわゆる「内もも」にあたる筋肉。大内転筋、長内転筋、短内転筋、恥骨筋、薄筋の5つの筋肉の総称です。主な働きとして足を内側方向へ移動させる(内転)事が挙げられます。



若甦・レバコール*価格改定のお知らせ

皆さまの健康維持に永らくご好評いただいております「若甦」「レバコール」群が、主に原材料の高騰により止むなく値上げとなります。従来価格での販売は11月頃までになりそうですので、お早めのご来店をご検討いただければ幸いです。なお一括でご購入の場合、指定先までの無料配送(総額2万円以上)も受け賜っておりますのでご用命ください。



薬剤師・宮野訓夫

改定時期：2024年12月頃から順次
※在庫状況によっては早まる場合がございます。ご了承ください。

