

MEDICAL EVIDENCE BASED

整形外科専門医監修

茹でるだけでは栄養を逃しています！

# 医師が推奨！ 筋肉をつける 最強レシピ5選

MUSCLE  
FOOD



監修

医学博士・整形外科専門医 中山 潤一

中山クリニック 院長

# 茹でる調理の落とし穴



## 茹でる調理

ミネラル



ビタミン



お湯の中に栄養が逃げ出す

筋肉の材料を  
ドブに捨てている  
のと同じ！



## 医学的な正解



### 鍋料理

溶け出した栄養を **スープごと** 摂取



### 蒸し料理

100°C以下の熱で **栄養を守る**

### 今日の重要キーワード

**40%UP**

合成率

**長時間**

供給

**維持**

テストステロン

鍋料理

MUSCLE RECIPE 01

# 鮭の石狩鍋

PROTEIN  
1人前あたり **45g**

RECIPE #1



## 筋肉増強ポイント

- 1 オメガ3で「感作」**  
鮭の脂（EPA/DHA）が筋肉のタンパク質取り込み反応を敏感にする
- 2 時間差タンパク質供給**  
動物性（鮭）×植物性（大豆製品）の組み合わせで血中アミノ酸濃度を長時間キープ
- 3 スープごと完全摂取**  
溶け出したビタミン・ミネラルも逃さない！味噌の酵素もプラス

### 主な材料（筋肉の源）

🐟 生鮭

📦 木綿豆腐

🌿 白菜・長ねぎ

🍲 味噌

☂️ きのこと類

📷 スープごと栄養を逃さず摂取！

# アミノ酸濃度を持続！『鮭の石狩鍋』

## 🍴 材料 (1~2人分)

生鮭	2切れ	木綿豆腐	1/2丁
白菜	1/8株	長ネギ	1本
えのき茸	1/2袋	バター	10g
【スープ】			
水	600ml	和風だし	小1
味噌	大2~3	みりん	大1

## 🍳 作り方

- 1 鮭は一口大に切り、下処理（塩を振って5分置き水気を拭く）をして臭みを取る。野菜と豆腐も食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水、和風だし、みりんを入れて火にかける。
- 3 煮立ったら鮭、野菜、豆腐を入れ、中火で火を通す。
- 4 具材に火が通ったら弱火にし、味噌を溶き入れる。
- 5 仕上げにバターを乗せてコクをプラスして完成。



### Dr.中山のワンポイント

シメに少量のうどんやご飯を入れると、糖質の力（インスリン分泌）でタンパク質の筋肉への取り込みがさらに加速します！

# 豚ロースの豆乳鍋

PROTEIN  
1人前あたり **40g**

## RECIPE #2



## 🔑 筋肉増強ポイント

### 1 ビタミンB1×アリシンで吸収率UP

豚肉（B1）とニラ（アリシン）が結合し「アリチアミン」に変化。糖質代謝を強力にサポート

### 2 成長ホルモンスイッチON

豆乳に豊富な「アルギニン」が成長ホルモンの分泌を後押し。筋肉合成を加速

### 3 エネルギー代謝＋筋肉合成

豚肉でエネルギーを満タンにしつつ、豆乳タンパク質で筋肉を作る最強コンビ

## 主な材料（スタミナ&回復）

🐷 豚ロース薄切り

🌱 ニラ（たっぷり）

💧 無調整豆乳

🥕 もやし

☂️ えのき

📷 ニラは仕上げに入れて香りと効果を最大化！

鍋

# エネルギー & 成長ホルモン充填！『豚ロースの豆乳鍋』

♡B1)×ニラ(アリシン)の相乗効果で糖質代謝を最大化。さらに豆乳のアルギニンが睡眠中の成長ホルモン分泌を強力にサポートします。

## 🍴 材料 (1~2人分)

豚ロース薄切り	150g	ニラ	1束
絹ごし豆腐	1/2丁	もやし	1袋
【スープ】			
成分無調整豆乳	400ml	水	200ml
鶏ガラスープの素	小2	すりごま	大1

## 🍳 作り方

- 1 ニラは5cm幅に切り、豚肉と豆腐は食べやすい大きさにカットする。
- 2 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ煮立たせ、豚肉ともやしを入れて火を通す。
- 3 肉の色が変わったら**弱火**にし、豆乳を入れる（沸騰させると分離するので注意）。
- 4 豆腐を入れ温まったら、食べる直前にニラを山盛りに乗せる。サッと火が通ればOK。



### Dr.中山のワンポイント

ニラの有効成分アリシンは熱に弱いので、**食べる直前**に入れて火を通しすぎないのがコツ。水溶性ビタミンが溶け出したスープも飲み干しましょう。

# 鶏ささみと卵の親子蒸し

PROTEIN  
1人前あたり **35g**

RECIPE #3



## 🔑 筋肉増強ポイント

- 1 全卵で合成率40%アップ**  
卵白だけより全卵摂取の方が筋合成率が高い
- 2 mTORを強力起動**  
ささみのロイシン+全卵の栄養素で筋肉合成スイッチをON
- 3 蒸し調理で栄養保護**  
熱に弱いビタミンや、水に溶けやすい栄養素を卵液でキャッチ

### 主な材料（筋肉の源）

🍗 鶏ささみ 🥚 卵（全卵） 🌿 長ねぎ ☂️ しいたけ 🍷 だし汁

📷 黄身も全部使う！最強の筋肉合成食

蒸

# 筋合成率40%アップ！『鶏ささみと卵の親子蒸し』

100℃以下のレンジ調理で栄養流出を防止。「全卵」を使うことで、卵白のみの場合より筋肉合成率が高まります。

## 🍴 材料 (1人分)

鶏ささみ	2本	卵 (全卵)	2個
玉ねぎ	1/4個	三つ葉	少々
【調味料】			
麺つゆ(3倍濃縮)	大1.5	水	大1

## 🍳 作り方

- 1 ささみは筋を取り削ぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱皿に玉ねぎを敷き、ささみを並べ、調味料（麺つゆ、水）をかける。
- 3 ふんわりラップをし、レンジ（600W）で3分加熱する。
- 4 一度取り出し、溶いた卵を回しかける。
- 5 再度ラップをし、レンジで1分～1分半（半熟状まで）加熱。三つ葉を添える。



### Dr.中山のワンポイント

黄身も白身も**丸ごと食べる**のが医学的な正解。筋肉合成スイッチ（mTOR）を起動させましょう！

蒸し料理

MUSCLE RECIPE 04

# 牛赤身肉と豆腐の重ね蒸し

PROTEIN  
1人前あたり **38g**

RECIPE #4



## 🔪 筋肉増強ポイント

### 1 クレアチンを保護

瞬発力の源「クレアチン」は高温に弱い。100°C以下の蒸し料理で成分をキープ！

### 2 筋けいれんを防止

豆腐のマグネシウムで筋肉の正常な収縮をサポート。怪我予防にも。

### 3 瞬発力+持久力の最強筋肉

赤身肉の鉄分とカルニチンで脂肪燃焼も促進。強くて動ける体へ。

⚡ クレアチンを守る蒸し調理！

#### 主な材料（瞬発力の源）

🍖 牛赤身肉（もも）

📦 絹ごし豆腐

🌿 小松菜

☂️ えのき

🍷 ポン酢・生姜

蒸

# 瞬発力の源を守る！『牛赤身肉と豆腐の重ね蒸し』

高温調理で壊れやすい牛肉の「クレアチン（瞬発力源）」を蒸して保護。さらに豆腐でマグネシウムも補給し、筋肉の収縮機能をサポートします。

## 🍴 材料（1人分）

牛もも肉（薄切り）	100g
木綿豆腐	1/2丁
生姜（千切り）	1片分
ポン酢	適量

## 🍳 作り方

- 1 豆腐は1cm厚さに切る。水切りは軽めでOK。
- 2 耐熱皿に豆腐を並べ、その上に牛肉を広げて乗せ、生姜を散らす。
- 3 フライパンに2cmほど水を入れ沸騰させる。
- 4 耐熱皿ごとフライパンに入れ、蓋をして中火で5～6分蒸す。
- 5 肉の色が変わったら取り出し、ポン酢をかけて完成。



### Dr.中山のワンポイント

「焼く」ではなく「蒸す」ことで、高級サプリ成分クレアチンを肉の中に留めます。赤身肉を選ぶことで脂質もオフできます。

# 牡蠣の茶碗蒸し

PROTEIN  
1人前あたり **25g**

RECIPE #5



## 筋肉増強ポイント

- 1 亜鉛でテストステロン維持**  
牡蠣の大量亜鉛が筋肉増強ホルモン「テストステロン」のレベルをキープ
- 2 茶碗蒸しで完全キャッチ**  
水に溶け出しやすい亜鉛も、茶碗蒸しならすべて卵液に閉じ込めて摂取可能
- 3 食べる筋肉増強剤**  
卵のタンパク質が亜鉛の吸収をさらに後押しする最強の組み合わせ

### 主な材料（亜鉛&タンパク質）

生牡蠣

卵

だし汁

薄口醤油

三つ葉

📷 海のミルク=テストステロンの爆弾！

蒸

# 食べるテストステロン！『牡蠣の茶碗蒸し』

テストステロン維持に不可欠な亜鉛の宝庫・牡蠣。そのエキスを卵液で完全にキャッチし、逃さず摂取します。疲労回復にも効果的な一品です。

## 🍴 材料 (2個分)

牡蠣(加熱用)	4~6粒	卵	2個
かまぼこ等	適量	三つ葉	少々
【卵液用だし】			
水	300ml	白だし	大2

## 🍳 作り方

- 1 牡蠣は塩水で優しく洗い、汚れを落として水気を拭く。
- 2 卵を溶きほぐし、【卵液用だし】と混ぜてザルでこす。
- 3 耐熱容器に牡蠣とお好みの具を入れ、静かに卵液を注ぐ。
- 4 フライパンに2cm水を入れ沸騰させる。容器にアルミホイルで蓋をし、フライパンに入れる。
- 5 フライパンの蓋をし、**弱火**で10~12分蒸す（竹串で透明な汁が出ればOK）。



### Dr.中山のワンポイント

牡蠣から出た濃厚な出汁も、卵が全て固めてくれます。**汁まで一滴残らず**食べることが重要です！



TIMING STRATEGY

# 栄養戦略



筋トレ直後

1



RECIPE 03

鶏ささみと卵の  
親子蒸し

消化吸収が早く、  
運動後の筋肉合成を  
即座にサポート！

筋トレ当日 夕食

2



RECIPE 01

鮭の  
石狩鍋

就寝中に向けて  
アミノ酸を  
長時間供給し続ける

瞬発系トレの日

3



RECIPE 04

牛赤身肉と豆腐の  
重ね蒸し

クレアチン補給で  
爆発的なパワーと  
スタミナを強化

成長ホルモン重視

4



RECIPE 02

豚ロースの  
豆乳鍋

アルギニンと  
ビタミンB1で  
疲労回復 & 成長促進

週1回の特別ケア

5



RECIPE 05

牡蠣の  
茶碗蒸し

亜鉛チャージで  
テストステロン値を  
高く維持する



**継続のコツ**： 同じものばかり食べず、目的に合わせてローテーションすることで、栄養バランスが整い飽きずに続けられます。



# 明日からできる！筋肉が喜ぶ食事のコツ

“「何を食べるか」と同じくらい「どう調理するか」が重要です。

せっかくのタンパク質も、調理法を間違えれば台無しに。5つのルールを守るだけで、同じ食材でも筋肉への効果が劇的に変わります。



調理法

+



食材

→



最強の筋肉



## 「茹でる」より「蒸す・鍋にする」

栄養素の流出を防ぎ、スープごと摂取する習慣をつける



## 卵は全卵で（黄身を捨てない）

黄身に含まれる成分が筋肉合成スイッチを強力に後押し



## 動物性×植物性を組み合わせる

消化吸収速度の違いを利用して血中アミノ酸濃度を維持



## 鍋のスープまで飲み干す

溶け出した水溶性ビタミンやミネラルも貴重な筋肉の材料



## ローテーションで継続する

5つのレシピを使い分け、飽きずに栄養バランスを保つ

05

## SUMMARY

# 美味しく食べて 理想の体へ



### 食材×調理法の最適化

「何を食べるか」だけでなく「どう調理するか」で吸収率が変わる



### 鍋で摂り、蒸しで守る

溶け出す栄養はスープで回収、熱に弱い栄養は蒸しで保護



### 5つのレシピで習慣化

目的別のローテーションで、確実に変わる体を手に入れる

より詳しい情報は動画をチェック！



## 中山クリニック 公式チャンネル

健康に役立つ正しい医学情報を発信中

🔍 [www.youtube.com/@nakayama-clinic](https://www.youtube.com/@nakayama-clinic)



SUPERVISOR

中山 潤一 医学博士・整形外科専門医

LINE予約