



中山クリニック提供

👤 整形外科医が教える

# 筋肉がつく 最強鍋レシピ5選

医学的根拠に基づいた効率的な食事術を大公開



中山クリニック 院長 医学博士・整形外科専門医

中山 潤一

# タンパク質

# 疲労回復

# 医学的根拠



牡蠣のタンパク質鍋





# Recipe 01



📷 牡蠣鍋

🍴 亜鉛・B12・鉄の宝庫

# 牡蠣のレモン味噌 オイスタープロテイン鍋

## 🧪 医学的根拠

牡蠣は亜鉛・ビタミンB12・鉄が豊富。  
これらはタンパク質の同化（合成）に関わる酵素反応や造血を強力にサポートします。

## 🍴 材料 (1人分)

牡蠣	200g
木綿豆腐	150g
卵白	2個分
キャベツ	200g
きのこ	100g
ご飯	150g

※他: 味噌20g, 生姜, ごま油5g, レモン1/4

## 🍳 作り方

牡蠣は塩＋片栗粉で洗い水気を切る。  
だし＋キャベツ・きのこに火を通す。  
味噌を溶き、豆腐→牡蠣を入れる（加熱しすぎない）。  
仕上げに卵白を回し入れ、ごま油とレモンを絞る。

## 💡 なるほど！ポイント

レモン（ビタミンC）が鉄の吸収・利用を助けます。  
さらに「味噌（発酵）＋しょうが」で消化吸収を最大限に高めた設計です。

## 🍽️ 栄養目安

Energy	Protein	Fat	Carb
683 kcal	42.1 g	18.8 g	84.5 g



## Recipe 02



📷 牛しゃぶしゃぶ

⚡ 最強の瞬発力と回復力

# 牛赤身もも肉の しゃぶしゃぶ

## 🧑‍⚕️ 医学的根拠

牛肉は瞬発的パワーの源「**クレアチン**」の宝庫。

さらに「**亜鉛**」も豊富で、タンパク質合成やホルモン生成を強力にバックアップします。

## 🍴 おすすめの食べ合わせ

- 春菊・水菜（ビタミンC豊富）
- ビタミンCは腱や筋膜の**コラーゲン合成**に必須。
- 強い筋肉には、それを支える強い**腱**が必要です。

## 🔥 調理の鉄則

- 沸騰したダシにさっとくぐらせる。
- 煮込みすぎないことが最重要。
- 赤身肉は火を通しすぎると硬化し、消化が悪化します。

## 💡 なるほど！ポイント

「しゃぶしゃぶ」一択の理由は、タンパク質を最も消化しやすい**ミディアムレア状態**で摂取できるから。

余分な脂も落ちるため、医学的に非常に合理的な調理法です。

## Recipe 03



📷 鮭の豆乳鍋

⚡ 「最強の回復」食材

# 鮭の豆乳鍋

## (オメガ3 & 抗酸化)

### 👤 医学的根拠

鮭は良質なタンパク質に加え、2つの強力な成分を持ちます。

1. **オメガ3脂肪酸 (EPA/DHA)**：筋肉の微細な損傷（炎症）を鎮め、回復を早めます。
2. **アスタキサンチン**：運動による「活性酸素（筋肉のサビ）」を除去する強力な抗酸化作用があります。

### 💡 なるほど！ポイント

鮭から溶け出た良質な脂（オメガ3）が重要です。  
きのこのビタミンDや緑黄色野菜のビタミンA・Eといった「**脂溶性ビタミン**」の吸収率を劇的に高める、非常に理にかなった鍋です。

### 🍽️ おすすめの食べ合わせ

「石狩鍋（味噌）」や「豆乳鍋」がベスト。  
大豆タンパク質と動物性タンパク質（鮭）を合わせることで、アミノ酸バランスが完璧になります。



Recipe 04



📷 豚寄せ鍋

⚡ エネルギー代謝の最強コンビ

# 豚ロースの ニンニクとニラたっぷり鍋

## 👤 医学的根拠

豚肉は**ビタミンB1**が桁違いに豊富。  
これはシメの糖質を効率よくエネルギーに変換し、体脂肪の蓄積を防ぐために不可欠な栄養素です。

## 🍷 材料 (目安)

豚ロース	150g
ニラ	1束
ニンニク	2片
白菜/もやし	適量
豆腐	150g
シメ(ご飯/麺)	適量

## 👤 作り方ポイント

- ニンニクはスライスか刻んで香りを出す。
- お好みのスープ（キムチ等）で豚肉と野菜を煮込む。
- ニラは火が通りやすいので最後に加える。
- シメに炭水化物を入れ、代謝の炎を燃やす。

## 💡 なるほど！ポイント

ニンニク・ニラの「アリシン」が豚肉のB1と結合し、「**アリチアミン**」に変化。  
ビタミンB1の吸収率と体内滞在時間が劇的に向上する、医学的に最強の組み合わせです。

## シメの炭水化物を活用！



豊富なビタミンB1のおかげで、ご飯やうどんを強力にエネルギーへ変換（代謝）できます。

## Recipe 05



🔑 最強の回復&低脂質

# 鶏ささみの 高タンパク親子丼

## 👤 医学的根拠

ささみは**低脂質でタンパク質**を最も効率よく稼げる食材。  
トレーニング直後の疲労した筋肉へ、素早くアミノ酸を届けます。

## 🍷 材料 (1人分)

ささみ	160g
卵(全卵1+卵白2)	約3個分
玉ねぎ	80g
ご飯	150g
ほうれん草	80g

※他: だし, 醤油15g, みりん5g

## 🍳 作り方

だし+玉ねぎを煮て、ささみを入れ火を通す。  
溶いた卵→卵白の順に回し入れ半熟で止める。  
ご飯にのせ、茹でたほうれん草を添える。  
(卵白の追加でタンパク量を上乘せ!)

## 💡 なるほど! ポイント

ご飯(糖質)を合わせることで**筋グリコーゲン回復**を促進。  
卵黄がビタミン・コリンを補完し、完璧なりカバリー食へ。

## 🍽️ 栄養目安

Energy

597 kcal

Protein

58.4 g

Fat

7.6 g

Carb

70.1 g

## 5つの最強鍋レシピ特徴一覧

### 1 牡蠣鍋

亜鉛・鉄

タンパク同化

レモン(VitC)で鉄吸収UP、造血サポート

### 2 牛しゃぶ

クレアチン

瞬発力

レア加熱で消化吸収MAX、筋力UP

### 3 鮭豆乳鍋

オメガ3

抗酸化

炎症抑制と回復、脂溶性Vit吸収促進

### 4 豚寄せ鍋

ビタミンB1

エネルギー代謝

アリシン(ニラ・ニンニク)で吸収持続

### 5 親子丼

低脂質

回復食

トレ後のグリコーゲン回復に最適

## 筋肉をつける食事の鉄則

- ✓ 三位一体設計: **タンパク質+糖質+ビタミン・ミネラル**を同時に摂取する
- ✓ 消化性を重視: 酸味・発酵・加熱法(レア)で胃腸への負担を減らす
- ✓ 吸収率アップ: 脂溶性ビタミンは良質な脂と、鉄はビタミンCと一緒に摂る

### 🏥 中山クリニック

患者さんへの電子書籍プレゼントとして配布中

最新の医学情報はYouTubeで解説しています。

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