



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



牡蠣のプロテイン鍋



Recipe 01



🍴 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



親子丼

→ 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乗せ！)

？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、完璧なリカバリー食へ。

● 栄養目安

Energy	Protein	Fat	Carb
597 kcal	58.4 g	7.6 g	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

レア加熱で消化吸收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