



ツやハラムも大好きです。普段の食事は脂質をかなり抑えているので余計におこしく感じます」
 食べ方にもこだわりがあり、「茹でたセンマイを酢味噌で食べるとこれが絶品！焼いて食べるとさらさらしいけど、僕は塩やレモン汁でさっぱり食べるのが気に入っています。ホルモンは部位ごとに味わいと食感がまったく異なり、何をつけて食べるかでもおいしさが違ってくるから楽しいです」

ボディビル大会で優勝も 減量後のホルモンは最高！

近年は日本やアメリカで開催されるボディビル大会に出場し、優勝を果たしているきんに君。その際、大会の2、3カ月前から減量に入り、炭水化物をしっかりと摂って筋量を維持しつつ脂質を徐々に減らし魅せる筋肉を作っていく。

「確かにホルモンは栄養満点。ビタミンのほか、筋膜や骨、髪や肌をつくるコラーゲンなどもおいしく摂れるのがいいですね。低カロリーの部位を選べばダイエット中も気兼ねなく食べられ、体と心に栄養を与えてくれる最高の食材だと思います」

「体がむくんでしまうと筋繊維のカットがほやけるので、塩分や水分もコントロールします。減量中は大好きなホルモンも食べられません。が、終わったら焼肉屋に行くぞ、と思うと厳しい減量をがんばられる。大会後に何も気にせず味わうホルモンは最高においしく、体に栄養が染み渡る感じがしてどんどん元気になると語り、きんに君にとってホルモンはご褒美食材でもある。ホルモンはおいしいだけでなく、栄養価の高さが魅力的。いい仕事をするには健康第一、ビジネスパーソンにもぜひ食べてほしい食材だ。



明日に向けて栄養チャージ！ パワーホルモンレシピ

中華風 豚レバーの前菜



材料 2人分

- レバーブロック(豚) 200g ●水 500cc ●塩 小さじ1
- ★醤油、ミリン、酒 各大さじ2 ★ショウガ 薄切り2枚
- ★砂糖 大さじ1/2 ★ニンニク 1片
- ※青ネギ、丁子、八角等あればお好みで加えてもいい

作り方

- ①鍋に水、塩、レバーブロックを入れ火にかける。沸騰したら弱火にして10分下茹でする。アクが出るので都度すくい取る。レバーを水にとって洗う。
- ②鍋にレバーを入れ、水(分量外)をひたひたに注ぎ、★を加えて火にかける。沸騰したらアクをすくいとり、弱火で蓋をして20分煮る。レバーは取り出し、煮汁を強火にかけて1/4量(味をみてややしょっぱいと感じる位)になるまで煮詰める。
- ③レバーと煮汁をポリ袋に入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で味がなじむまで半日程漬け込む。レバーは薄切りにして煮汁をかけ、好みの野菜を添えていただく。

パワー！



日本のビジネスマンをもっと元気に！

ホルモン パワー！！

栄養のあるホルモンと
職場でできる体力づくりで
日々を元気に過ごせる！



もっとかっこいい体に 筋トレに目覚めた高3の夏

隆々とした筋肉で魅了し、「パワー」の掛け声で見る人に元気を注入してくれるなかやまきんに君。刺激を受けてボディメイクを始めたビジネスパーソンは少なくないはず。

「僕が筋トレに目覚めたのは17歳。高校3年生まで続けたバスケットボール部を夏の大会で引退し、運動不足にならないようにジムにでも行こうかなと思つて。ちよつと筋肉がつけばいいくらいの軽い気持ちで通い始めたのが、たまたまボディビル系のジムでした。ベンチプレスを教えてもらい、今週上げられなかった重さが翌週には上げられた。

肉体派芸人のトップランナーであり、今まさに大ブレイク中のなかやまきんに君。完璧な筋肉美の維持に欠かせないのは、日々のトレーニングと独自メニューによる食事。節制した食生活に潤いを与え、体と心を満たすホルモンへの愛をうかがいました。

食事の3割は好きなものをホルモンで心にも栄養補給

ベストな筋肉を保つために食生活には独自のこだわりがあるそう。

「基本的に1年を通して、食事の7割は毎日同じものを食べています。プロテインや間食を含めると食事の回数は1日6食くらいです。鶏むね肉をはじめ魚はシヤケやマグロ、ごはんも食べます。野菜はブロッコリー、オクラ、ゴーヤ、アスパラ等々。味付けは自分で決めています」

「筋トレでここまで強くなれるだろうって考えると楽しくて、気づいたら筋トレ歴は約30年。かっこいい体になりたいという思いをモチベーションに、今は週5、6回のウエイトトレーニングに励んでいます」



「ボディメイクは体の栄養と心の栄養のバランスが大事。だから僕の場合、7割は決まったものを食べるけど、残りの3割は好きなものを食べています。その3割に入るのがホルモンで、店に行ったら絶対に注文するのがセンマイ。コリコリとした歯ごたえが好きで低カロリーなものも嬉しいですね。あとはハ

けはシンプルに岩塩だけ。この食事を13年くらい続けています。体の調子が安定し筋肉のハリがいいと実感した食材を集めたらこうなりました。同じものを食べると体調管理がしやすく、まったく苦ではないですよ」

ルーティン化された食生活を送るなかでホルモンを食べるのはどんなとき？

「ボディメイクは体の栄養と心の栄養のバランスが大事。だから僕の場合、7割は決まったものを食べるけど、残りの3割は好きなものを食べています。その3割に入るのがホルモンで、店に行ったら絶対に注文するのがセンマイ。コリコリとした歯ごたえが好きで低カロリーなものも嬉しいですね。あとはハ

ナ イソウ 7月13日はもつ焼の日
イイ もつナベ 11月7日はもつ鍋の日

やる甲が、やらない甲
どっちなんだい！
やる！



なかやまきんに君の 世界で1番楽な筋トレ&栄養満点おすすめホルモン 楽々パコアツツ相談室

悩めるビジネスパーソンの体の不調を、栄養価の高いホルモンと、仕事の合間に30秒で出来る筋トレで解決！



自宅から会社まで通勤電車で1時間掛けて通勤しています。
会社についてもヘトヘトで脚の疲れがとれません。(40代男性)

オススメホルモン

ビタミンB1で疲労回復！

豚 ハツ



心臓にあたるハツは、一頭から取れる量が限られている希少価値が高い部位。疲労回復に必要なビタミンB1や鉄分を豊富に含むので、疲れを感じたときは積極的に取り入れたい。またほかの部位に比べて低脂肪・低カロリーながら、体づくりに欠かせないたんぱく質をしっかり摂れる。筋繊維が少なくコリコリとした食感が癖になり、臭みや脂のつこさがなく食べやすい。

オススメ体操

楽々スクワット

脚幅は肩より広め、胸を張りお尻を後ろに引き膝を浅く曲げる&伸ばす。足腰の血行を促しむくみやだるさを解消。膝が前に出過ぎるとNG。



一日中パソコンに向かうことが多く、同じ姿勢が続いて肩がカチカチに。
血行が悪く慢性的な肩こりが悩みの種。(30代女性)

オススメホルモン

肩こりにビタミンB12！

豚 レバー



高たんぱくでビタミンB群や鉄分を豊富に含むのが肝臓にあたるレバー。ビタミンB12が不足すると肩こりや腰痛が悪化しやすいので、気になるときはレバーを食べて栄養補給を。また種類別で鉄分が最も多く含まれているのは豚のレバーで、炒め物や甘辛煮などで濃厚な旨味を堪能できる。鉄分不足は貧血だけでなく肩こりや集中力の低下を招くので、おいしくしっかり補給して。

オススメ体操

楽々腕回し

両手を横に伸ばし小指を上へ。肩を起点に両手を後ろ方向へ回し、首から背中に広がる筋肉をほぐす。肩をすくめるのはNG。



40代を過ぎてから体重が増加し、健康診断でもメタボと診断。
食事制限をしていますが、特にお腹まわりの贅肉が落ちません。(50代男性)

オススメホルモン

低糖質&低カロリー！

牛 センマイ



食事制限中も罪悪感なく食べられる低糖質・低カロリーの部位といえば、ミノ、センマイ、コブクロなどが代表格。牛には胃袋が4つあり、食感が貝柱に似ているミノは第1胃、鉄分が豊富なセンマイは第3胃、あっさりとした淡泊な味わいのコブクロは子宮にあたる。カロリーを気にするならタレより酢味噌、塩、ポン酢などで味わい、野菜と一緒に食べてごはんの量は控えめに。

オススメ体操

楽々ツイスト

椅子に浅く座りお腹を引き込み腹筋を収縮。手は頭の後ろへ、吐く息で右肘と左膝をタッチし反対も同様に。脚が上がらず、前傾姿勢になるとNG。

