



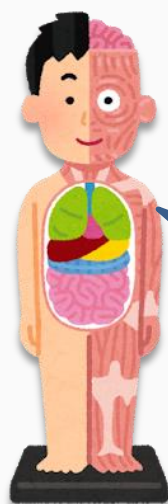
こんにちは！10月になりましたね！過ごしやすいい日が多くなりましたが、寒暖差で体調を崩す方もいるようで注意が必要です。最近、ラグビー観戦をしている方も多く、ラグビーのルールやプレーに関しての質問をされることも多いです。それにしてもラグビー選手の体はすごいですね！大きくてパワーもスピードも半端ないです。スポーツ選手は食事も訓練！体を大きくするためにプロテインも摂取しています。今月号は、『プロテイン』についての内容！ぜひともご覧ください★

プロテインの基礎知識

『プロテイン』という言葉をご存知でしょうか？多くの方のイメージは、筋肉ムキムキの人が飲むもの・まずいやツ…と思い描く方も多いのでしょうか？実は、運動する人だけが飲むものではありません。プロテインについての正しい知識をつけましょう！



プロテインはタンパク質！！



プロテインとは……タンパク質を英語訳したものです。

人間の体はタンパク質からできている！

人間の体の筋肉や骨、血液、内臓、皮膚、髪、爪にいたるまで、たんぱく質によって構成されています。女性が気になるコラーゲンもたんぱく質のひとつです。たんぱく質が不足すると免疫力が弱まり、体調を崩しやすくなったり、疲労回復の遅れや貧血、ケガなどを引き起こす可能性が高まります。

僕の体は水とタンパク質で出来ているんだよ！

スポーツなど活発な活動を行うと、少なからず筋肉や血液がダメージを受けます。そのダメージの修復には、修復材料となる「タンパク質」が必要となります。修復材料が不足してしまうと、運動の効果やカラダづくりがスムーズにいかなくなり、体調を崩しやすくなる、貧血になる、ケガをしやす、ケガの回復が遅れるなど可能性が高まります。よく頑張ろうと思って、スポーツしたり、トレーニングを行っているなら、たんぱく質を十分に摂るようにしよう！！

どのくらい必要なの？

タンパク質の必要量について、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、**成人だと体重1kgあたり1gが、健康的な生活を送る上で最低限必要量**とされる。つまり、特に運動をしていない一般人であれば、**体重1kgあたり1g**でこと足りるようです。しかし、日本人のタンパク質摂取量は年々減少傾向（※）にあり、スポーツする人だけでなく、すべての人にとって、不足しがちなタンパク質を毎日摂取することが大切です。日ごろから運動し、競技パフォーマンスを向上させたいアスリートや、アスリートでなくとも、筋肉をつけたい、カッコいいカラダを作りたいという人は、積極的にタンパク質を多めに摂ることをオススメします。

※出典：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

～体重 男性70kg 女性50kgの場合～



運動していない 男性/女性
体重1kgあたり1g

70g

50g



フィットネスをしている 男性/女性
体重1kgあたり1.5g

105g

75g



スポーツ選手 男性/女性
体重1kgあたり2g

140g

100g

普段の食品のタンパク質量はどのくらい？

プロテインは絶対に摂らないといけない物ではありません。でも、タンパク質が普段の必要量に達していなければ補助的に取り入れるのも効果的です。普段の食品からとれるタンパク質の量を考えてみましょう！

タンパク質を多く含む食品

肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品に多く含まれます。



タンパク質メニューはどれだ？タンパク質足りてる？



タンパク質を多く含む食品には、肉や魚、卵、乳製品などの「動物性」と、大豆などの「植物性」のものがありますが、**毎日の食事からだけで摂取することはなかなか簡単ではありません。**必要な量のタンパク質を食事から摂取する場合、一緒に摂ってしまうのが脂肪です。高タンパク質の食品には、多くの脂質を含むものがあります。脂質の摂取量が増えてしまうと体脂肪の蓄積につながるため、低脂肪のプロテインは、タンパク質の摂取において有効な手段となります。

パワーアップなどのカラダづくりは、余分な体脂肪を増やさずに筋肉量を増やすのがポイントです。トレーニングを行う分必要となる栄養素を食事で摂り、不足するタンパク質をプロテインでしっかり補いましょう。一方、健康的にシェイプアップしたい場合にもプロテインは役立ちます。運動後や食事の前にプロテインを摂取し、摂取カロリーを抑えた食事を行うことで、できるだけ筋肉量や代謝はキープしながら、健康的なシェイプアップを実現することができます。



プロテインには、動物性の「ホエイプロテイン」と植物性の「ソイプロテイン」があり、それぞれ特徴が異なります。「ホエイプロテイン」には筋肉の合成に役立つアミノ酸BCAAが多く含まれ、吸収が速いことから、筋肉やカラダを大きくしたい人に向いています。「ソイプロテイン」は大豆たんぱくが、中性脂肪を下げる働きがあるため、ウェイトを増やさずに必要な筋肉をつけカラダを引き締めたい人向けです。

プロテインはいつとるの？

トレーニング後30分以内
このタイミングはトレーニングによって刺激された筋肉が、修復しようとして栄養を取りこみやすくなっているタイミングとなります。**血液中にタンパク質が豊富**に存在していれば、身体作りを効率よく行えるようになります！！

就寝前と間食
就寝前のプロテイン摂取も、ホルモンの分泌と就寝中は栄養補給ができないことを考えるとよいタイミングです。それと、食事と食事の間や、食事とトレーニング直後のプロテインとの間に時間が空いてしまうときなどもおススメ。

お体の不調、長引く前にご相談下さい！

ませ鍼灸整骨院

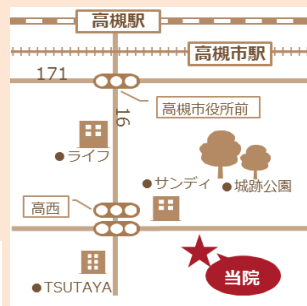
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

予約
優先制

8072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備