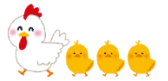




栄養を摂って運動をしよう

今回は、効率的に筋肉をつくるために**必要な栄養素**をご紹介します！



《三大栄養素》

ポイント たんぱく質 身体をつくる材料：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

糖質 エネルギー源になる：主食、いも類など

脂質 エネルギーの貯蔵に関係：ナッツ類、バター、油など

《一日に必要なたんぱく質の量》



必要なたんぱく質は
若い時と同じ量の
摂取が必要！



たんぱく質は
筋肉を作るために
特に大事！！

たんぱく質 60g はこれくらい

朝食 17.2g	昼食 18.9g	夕食 24.2g
食パン 1枚 (6切) 5.9g	そば 1玉 (140g) 8.2g	ご飯 1杯 (140g) 3.5g
卵 1個 (50g) 6.2g	冷奴 1個 (150g) 8.1g	鮭 1切 (70g) 15.7g
牛乳 (150ml) 5.1g	ヨーグルト (70g) 2.6g	納豆 1パック (30g) 5.0g

《効果的な栄養摂取のタイミング》

バランスの良い食事を摂る → 食後 60～90 分以内に運動 → 運動後 60 分以内にたんぱく質と糖質を摂る

GOOD!

エネルギー不足のまま運動すると、筋力アップが望めません。
しっかりエネルギーを摂って、効率良く筋肉量を増やしましょう。