



## 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) <b>5.9g</b>	そば 1玉 (140g) <b>8.2g</b>	ご飯 1杯 (140g) <b>3.5g</b>
卵 1個 (50g) <b>6.2g</b>	冷奴 1個 (150g) <b>8.1g</b>	鮭 1切 (70g) <b>15.7g</b>
牛乳 (150ml) <b>5.1g</b>	ヨーグルト (70g) <b>2.6g</b>	納豆 1パック (30g) <b>5.0g</b>

### 《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。