

プロテインとは

三大栄養素のひとつ『たんぱく質』のこと。ムキムキになるサプリメントでもなければ、飲むだけで筋肉がつく粉ではありません。たんぱく質は筋肉だけでなく、皮膚や髪の毛、爪などをはじめとした身体材料となり、酵素や免疫力の働きにも大きく関わるなど、人間にとって欠かせない栄養素です。健康な生活の維持、病気予防のためにも、日常的に良質なたんぱく質を摂取することが大事です。

プロテインを飲むときの注意点


- ・ 食事やプロテインでのたんぱく質摂取量は、1回あたり約20~30gを目安にしましょう。
- ・ 1日に必要なタンパク質の量：

| | 何も運動をしていない日 | フィットネスなど軽い運動をした日 | 筋肉を大きくしたい場合 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| 体重1kgあたり (50kgの人の場合) | 0.8 ~ 0.9g (48 ~ 54g) | 1.2 ~ 1.5g (60 ~ 75g) | 2g (100g) |

- ・ 食事で補えない分をプロテインで摂取し、摂りすぎに注意しましょう。
*摂りすぎは肝臓や腎臓に負担となります。
- ・ 摂取のタイミングはさほど重要ではありませんが、特に朝食にプラスするかたちで摂取するのがオススメです。朝食は体づくりの基本なので抜くのはNGです！

食材に含まれるたんぱく質量

使いやすい量あたり(可食部)のたんぱく質量を示しています。

| 魚 | 牛乳 | |
|--|--|---|
|  サンマ 1尾 (100g) 17.2g |  サケ 1切 (80g) 17.9g | |
|  しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g |  牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g | |
|  マグロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g |  ヨーグルト 100g 3.6g | |
|  カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g |  プロセスチーズ 1個 (18g) 4.1g | |
|  ちくわ 1本 (30g) 3.7g | <th>卵</th> | 卵 |
| |  卵 1個 (55g) 6.5g | |
| 肉 | 豆 | |
|  牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g |  木綿豆腐 半丁 (150g) 9.9g | |
|  豚小間 5枚 (100g) 18.3g |  充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g | |
|  鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g |  生揚げ 半丁 (100g) 10.7g | |
|  鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g |  油揚げ 1枚 (30g) 5.5g | |
|  ひき肉 (100g) 17.4g |  納豆 1パック (40g) 6.6g | |
|  ベーコン・ウインナー 3枚、3本 (60g) 7.4g |  調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g | |

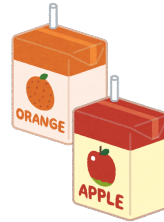
プロテインの美味しい飲み方

パッケージに記載の牛乳・水・豆乳割りが一般的ですが、他にも色々美味しくいただけます

①～④はシェイカー、⑤は必要に応じてミキサーをご使用ください

①果汁100%ジュースと

りんごジュースやオレンジジュース、ぶどうジュースなど、100%果汁ジュースと相性抜群！色々試してみて、お気に入りの味を見つけてみてください



②吸収を高めるなら、スポーツドリンクと

スポーツドリンクを飲むことは水分補給になるだけでなく、汗をかいたときにカラダが失うものを補う役割があります。糖分が含まれているため、たんぱく質の吸収を高めることも期待されます。運動前後にプロテインパウダーを取る場合には、スポーツドリンクに混ぜて召し上がっていただくとう効果的です。

ただし、市販のスポーツドリンクは甘味料や糖分が多いものがほとんどで、運動中以外にも水代わりに飲んでいたら、カロリーオーバーや、虫歯の原因になります。運動していない時など、日常生活の水分補給は、飲料水で十分です。



市販のスポーツドリンクで添加物が気になる方には手作りスポーツドリンクがオススメです。

| | | |
|----|------------------|---|
| 材料 | ・ミネラルウォーター 500mL | 空のペットボトルに材料を全て入れ、上下に振って混ぜて簡単に出来上がります。 |
| | ・ハチミツ 大さじ2 (※) | ※ハチミツは1歳を過ぎてから。 |
| | ・塩 1.5g | ※糖分・塩分のバランスはスポーツ(運動量)や体の状態(浸透圧)に合わせて調整してください。 |
| | ・レモン汁 大さじ1.5 | |

③ホットで飲みたい場合は、コーヒーや緑茶、ほうじ茶と

たんぱく質はホエイもピープロテインもミルクっぽいので、代謝をあげるコーヒー、抗酸化力の高い緑茶、カフェインが少なくリラックス効果のあるほうじ茶などで割ってラテのようになります。

- ・ただし、たんぱく質は熱で変性するため、温度が高すぎるとダメになったり味が落ちたりします。温める場合は70℃以下にしてください。
- ・好みの大きく分かれる飲み方です



④食欲のないときは、甘酒と

日本酒と同様に、麹の発酵作用を利用して米から作る「米麹甘酒」と、酒粕を水で溶き、砂糖で甘みを加えた「酒粕甘酒」がありますが、砂糖やアルコール分のない前者の「米麹甘酒」を選びましょう。

甘酒に含まれるブドウ糖は、麹菌によって既に分解済となっているため、効率よく体内にエネルギー源を吸収できます。その他にもアミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなどが豊富に含まれており、この成分は点滴と同じということから「飲む点滴」と称されています。麹菌には一緒に摂った栄養の消化吸収を助けてくれる働きもあるので、胃腸にも優しく、食べすぎ・飲みすぎ、夏バテ等で胃酸が出にくいときにはもってこいですね。



⑤お腹を満たしたいときは、トッピングを加えて

例えばバナナ。「アスリートフード」とも呼ばれるほど、力を発揮したいときに大活躍してくれます。単糖類、少糖類、多糖類、食物繊維をすべて含む複合炭水化物なので、糖質が時間差で吸収され、長い間体にエネルギーを供給してくれるんです。さらにおすすめなのはオートミール。グラノーラの原料となる穀物ですが、グラノーラの余分な甘みや油分を含まず、それでいて栄養価が高いのが特徴です。血糖値を安定させる効果があるので、脂肪になりにくいエネルギー源となります。持続力が必要な長距離ランなどの前にはこのようなパワープロテインドリンクをぜひお試しください！



その他スムージーやおかし作りにも使えます！
レシピは随時Fitness in Life 公式アプリ「Try this!」にアップ
しますので、ぜひダウンロードしてご覧ください！



Apple Store / Google Playで
「fitnessinlife」を検索して
ください！