

【いなぐま通信】

筋肉づくり

筋肉をつくる為に重要な事は**トレーニング** **栄養** **休養**といわれます。

今回は筋肉づくりに必要な**栄養摂取のポイント**をご紹介します。

まず、「どのような栄養を摂取すればいいの？」ですね。

タンパク質、ビタミン類、ミネラル、炭水化物です。

今回はその中でも主となる**タンパク質**をメインに紹介します。

必要量としては、**体重 × 2 = 必要量(g)** です。

60kgの人なら60 × 2 = 120gになります。しかし120gのタンパク質

を摂るのは案外大変な事です。含有量の多い赤身のステーキでも

含有率は**20%**程度です。ステーキを**600g**も食べる必要があります。

そこで**タンパク質**を簡単に摂取できるものとして、**プロテイン**があり

プロテインには**ビタミン、ミネラル**等が含まれているものもあります。

自分の**トレーニングスタイル**に合った**プロテイン**も選べますよ。

例えば、**筋肉を落とさずダイエットしたい**・・・**筋肥大重視**・・・等等

スポーツ用品店には置いてますから遊びがてら、一度見に行っても

良いかと思えます。

次にどの**タイミング**で摂取したら良いかです。

体が筋肉をつくる為の指令を出すのは**成長ホルモン**です。

成長ホルモンの分泌が増えるのは、**トレーニング後しばらくの間と**

就寝して60分後と言われてます。しかし摂取後すぐに効果がある

わけではなく、**消化吸収され栄養**となるには時間がかかります。

そこで理想的な摂取**タイミング**をご紹介します。

トレーニングの1～2時間前

トレーニング直後(30分以内)

就寝の2時間前

トレーニングしてもなかなか効果がでない方、一度お試し下さい。

バックナンバー

[2013/12号 BMI](#)

[2013/11号 大腿骨頸部骨折](#)

[2013/10号 手指の変形性関節症](#)

[2013/9号 バランスの良い食事](#)

[2013/8号 閉塞性動脈硬化症](#)

[2013/7号 腰部脊柱管狭窄症](#)

[2013/6号 スポーツ障害](#)

[2013/5号 胸郭出口症候群](#)

[2014/4号 筋肉づくり](#)

[2014/3号 外反母趾](#)

[2014/2号 側弯症](#)

[2014/1号 カルシウム](#)

[過去のものはこちらから](#)



Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.