

<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 タンパク質を中心に紹介します。

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。

①トレーニングの1～2時間前

②トレーニング直後（30分以内）

③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。

しなぐろ美容整形外科クリニック