



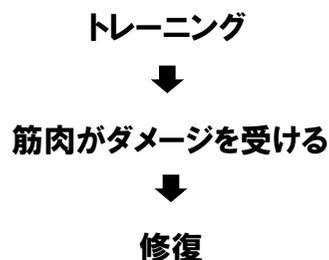
## 今回はプロテインに注目！！

ここでの「プロテイン」は栄養補助食品のことを指し、このことについてご紹介します。テレビなどでアスリートや筋トレをする人がプロテインを片手にしているのを見かけたことがあるかと思います。なぜ飲むのか、飲むとどうなるのかを調べてみました。

### プロテインってなに？

プロテインとはタンパク質を英語訳したもので5大栄養素の一つです。プロテインの語源は、古代ギリシャの「プロテオス」という言葉で「もっとも重要なもの」という意味で昔から重要な栄養素として認識されてきました。市販の栄養補助食品としてのプロテインはこのタンパク質を摂取するための物なのでそのまま「プロテイン」と呼ばれています。

### なぜ飲むの？プロテインの仕組み



トレーニングの後の筋肉の回復にはタンパク質が必要になります。このとき摂取したタンパク質は、アミノ酸として筋肉の修復に使用されます。タンパク質は運動をしなくても消費されるため、トレーニングをすると更に多くの摂取が必要になります。食事だけでは必要量を摂りきれない時の為に補助食品としてプロテインがあります。

### 摂取のタイミングで効果が変わる

運動後の体はエネルギーや栄養素を大量に消費したために栄養不足の状態です。そこへ食事やプロテインを与えることで栄養が一気に体に吸い込まれていきます。また、運動直後（約30分）は成長ホルモンが分泌され、疲労物質の分解や筋肉の修復をする時間なのでこのタイミングが「ゴールデンタイム」と呼ばれています。しかし、プロテインは筋トレをしている人だけが飲むものではありません。サプリメントとして摂っても良いのです。20代～30代の人々が1日に摂るべきタンパク質は1kgあたり1g程度とされており、運動をしている人は1.5～2倍必要です。また、摂取するタイミングで効果が変わってきます。

#### 【摂取するタイミングと効果】

- トレーニング効果の効率化…トレーニング後30分以内
- 体重の増量…食事と一緒に
- 栄養バランスを整える…食事の前後
- 疲労回復…就寝前

基本的にタンパク質は通常の食事をしていれば足りています。過剰摂取は内臓への負担やカロリー過多になる場合がありますので、適量を摂取するよう注意しましょう。

### 依存に注意！

よく受ける質問として「今日はプロテインを忘れたから筋トレを休んだ方が良いか。」「筋トレをするならプロテインを飲んだ方がいいか。」というものがあります。プロテインを飲み始めると、一回でも飲まないで筋肉が小さくなってしまおうのでは…というイメージを持ってしまおう人が少なくありません。しかし、プロテインを飲まなくてもその日の筋トレは無駄にはなりません。むしろ過剰摂取の方が問題です。プロテインを飲めばマッチョになれるというわけではなく、筋トレをしなければ筋肉はつきません。“筋肉は裏切らない”を信じてコツコツ励みましょう。基本は規則正しい栄養バランスのとれた食事をし、プロテインはあくまでも栄養補助食品として良い距離感で付き合ってください。

## 種類がいろいろある！

### ソイプロテイン(朝食にお勧め)

- ・代謝をサポートし、ダイエットや健康維持に向いている
- ・大豆を原料とした消化は遅めで満腹感が得られる
- ・ミネラルや各種ビタミンその他栄養素も含む機能性食品も多い

### ホエイプロテイン(トレーニング直後がお勧め)

- ・筋肉の合成に有効な必須アミノ酸,BCAAが豊富
- ・ヨーグルトに出てくる上ずみの液体がホエイ
- ・体への吸収が早いので、筋トレ直後の栄養補給には効果テキメン

### カゼインプロテイン(就寝前がお勧め)

- ・ホットミルクを作った時に出来る膜がカゼイン
- ・日常のタンパク質補給にも向いている
- ・アミノ酸,グルタミンが豊富
- ・水に溶けにくく吸収がゆっくりなので満腹感がある

### 併せて摂るとより効果的

**BCAA** 筋肉のエネルギーを発揮させてくれるサプリメント  
一番吸収が速く、オールラウンドな効果を見せる

**クレアチン** 筋肉へのエネルギー供給をサポートするサプリメント

### 【なかなかお目にかからないこんな種類も】

エッグプロテイン 卵の白身部分を使用

ビーフプロテイン 牛肉の筋やホルモンを使用

ピープロテイン エンドウ豆などの天然酵素を使用

ライスプロテイン 玄米などの天然酵素を使用

### マラソンシーズン到来！マラソンに適した種類は

持久系のマラソンはエネルギーを大量に消費するため、他の競技に比べて糖質が必要になります。マラソン前や途中にはプロテインよりBCAAの摂取をお勧めします。プロテインはマラソン後の疲労回復に活用しましょう。糖質が多く含まれたりカバリープロテインというカテゴリーのものを勧めます。



## 平成30年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)

水・金 曜日 14:40～19:00 (B)

土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。  
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

## 12月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 休	2 休
3 A 講習会 申込開始	4 A	5 B	6 A	7 B	8 C	9 休
10 A	11 休	12 B	13 A 講習会	14 B	15 C	16 休
17 A	18 A 講習会	19 B	20 A	21 B	22 C	23 休
24 A	25 A	26 休	27 休	28 休	29 休	30 休
31 休						