

【千葉ニュータウン NEWS 6/14号に健康情報を掲載していただきました】

Fitnessをつづけよう！ 自分に合ったペースと運動量で…

ゴールドジム
千葉ニュータウンジョイフルアスレチッククラブ

副支配人 大内 翔



第3回 正しい食生活を身につけましょう！ しっかり動いた ら、しっかり栄養を！

連載最終回は、「栄養について」のお話です。トレーニングで身体に刺激を与えても、栄養がしっかり行き渡らないと、トレーニングの効果が出るまでに時間がかかってしまいます。この意味で、栄養素の知識はとても重要です。基本的な栄養素と、特に注目してもらいたい「たんぱく質」についてみなさんと情報共有しておきたいと思っています。

5大栄養素について

私たちの身体は食べた物から作られます。したがって何をどう食べるかということとは、トレーニングする方にとって非常に大切なことです。食品に含まれる栄養素は大きく5つに分けることがで

きます。炭水化物(糖質)、脂質、たんぱく質といったエネルギー源になる3大栄養素と、微量栄養素と言われるビタミン、ミネラル(無機質)を加えて5大栄養素と言います。また5大栄養素以外にも水や食物繊維など、身体を構成する成分やエネルギー源にはなりません。生体にとって必要な栄養素があります。

たんぱく質の必要摂取量

一般的な指針として、1日当たりの推奨量は成人男性で60g、女性で50g(体重1kg当たり1g)ですが、ウェイトトレーニングで身体を大きくしたい方、育ち盛りのお子様、アスリートでは1日当たり体重1kg当たり2g(体重70kgの人では140g)と言われています。この量をたんぱく質が多く含まれている食品から摂ろうとすると牛肉で700g、卵で20個以上となり同時に脂肪分も多く摂ってしまいます。そのため、脂肪分がほとんど含まれずたんぱく質を効率よく摂れるプロテインパウダーが注目されるようになりました。

たんぱく質について

たんぱく質は「プロテイン」と呼ばれています。由来はギリシア語の「プロテイオス」第1のもの」という意味です。たんぱく質は身体的重要组成部分で水分を除くと約30%を占めています。スポーツで重要な筋肉はもちろん、血液、内臓、皮膚、髪の毛、骨、爪あらゆる組織の主成分となっています。又、体内の代謝を担ったり調整したりする酵素やホルモン、神経伝達物質、血液成分のヘモグロビン、免疫物質などもたんぱく質でできています。更には、たんぱく質は糖質や脂質より割合は少ないですが、分解されてエネルギー源にも利用されています。(1gで約4kcalキロカロリー)又、食べた後にエネルギー代謝が亢進することを特異的動作(食事誘発性熱生産)といいます。たんぱく質は炭水化物や脂質を食べるよりその値が大きくなります。たんぱく質はたくさん「アミノ酸」がペプチド結合し、構成されている高分子化合物です。たんぱく質にはたくさんの種類があります。構成されるアミノ酸は20種類です。アミノ酸が2個以上結合したものを「ペプチド」といいます。

朝にたんぱく質で筋肉増加

みなさんは、「時間栄養学」という言葉をお聞きになったことがありますか？時間栄養学とは、食べる時間やタイミングを意識した栄養学のことです。体内時計を考慮して、食事の摂取時間を調整することで、健康維持や病気の予防に役立つと考えられています。特に、朝食の重要性や、夕食のタイミングに注意することがポイントです。

日本栄養学会、日本時間栄養学会によれば、早稲田大学の柴田教授(時間栄養学)らの研究チームは、朝にたんぱく質を多く含む食事をとることが、筋肉の増加に効果的であることを動物実験で確認したとの論文を発表、この論文は米科学誌セル・リポーツにも掲載されました。論文では、チームがマウスに牛乳由来のたんぱく質「カ

GOLD'S GYM

この新聞持参で1日 体験無料 (おひとり様1回限り、ゴールドジムの初めてご利用の方限定6/30まで)

千葉ニュータウン店

☎0476-47-1919

印西市中央南1-8
千葉ニュータウン駅前センタービル3階
(北総線「千葉ニュータウン中央駅」より徒歩1分)



公式サイト

千葉ニュータウン ジョイフルアスレチッククラブ店

☎0476-46-8844

千葉県印西市牧の原2-4
(北総線「印西牧の原駅」より徒歩15分)



公式サイト

ゼイン」の量を朝食と夕食で変えた餌を2週間与えた結果、朝食でたんぱく質を多く与えたグループは、夕食で多く与えたグループに比べ、足の筋肉の増加率が3割増えたこと、又、体内時計が働いていないマウスは、朝食にたんぱく質を多く与えても筋肉増加効果はみられず、体内時計が重要な役割を持っているとみられると結論付けています。尚、65歳以上の高齢女性60人を対象とした調査でも、朝食でたんぱく質を多くとっている人の方が筋肉の量が多く、握力も強い傾向がみられたことから、食事のタイミングが筋肉に影響していると記載しています。食事をする時間帯と体内時計の重要性について、改めて認識していただきたいと思っています。

以上、朝のたんぱく質摂取と体内時計の重要性をご説明しましたが、トレーニングの後30分以内はたんぱく質を補給することも大切です。留意してください。

ご存知 でしたか?

運動直後のたんぱく質補給が
トレーニング効果を上げるために
とても重要というのを。

ゴールデンタイム
運動後30分以内

トレーニング後は
プロテイン補給を
お忘れなく!

今回、3回の連載でトレーニングについて色々な情報を発信させていただきました。いつまでも生き生きと過ごすために、フィットネスを自分にあったペースと運動量で続けていただきたいと願っています。ゴールドジムではトレーニングがもっと皆さんにとって身近なものになるようサポートさせていただくことを目的に、「初心者トレーニング説明会(無料)」を開催し、トレーニング頻度・強度やメニューの設定方法をお話しする機会も設けています。ご興味のある方はぜひ、店舗までお問い合わせください。皆さまのお越しをお待ちしております。又、今後も定期的に、フィットネスに関する情報を掲載していく予定です。