

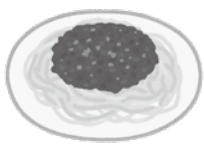
薄着の季節がやってきます。冬の間にってしまった二の腕やお腹周りの脂肪が気になっている方も多いのではないのでしょうか。そんなプヨプヨを引き締めるためには、運動と食事で「筋肉」をつくるのが大切です。今回は筋肉をしっかりつける食事についてお伝えします。

●1食たんぱく質20gを1日3回食べる

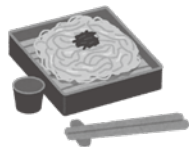
たんぱく質は脂肪とは違って、体内にためておくことができないので、朝・昼・晩3回の食事でたんぱく質を20gずつ摂ります。3回食べないとせっかくついた筋肉が分解されてしまいます。

〈身近な食材のたんぱく質量の目安〉

==主食のたんぱく質==



パスタ(麺のみ)
1人前11g



そば1玉
9g



パン6枚切1枚
6g



うどん(麺のみ)
1玉5g



ごはん1膳
3g

==肉・魚のたんぱく質20g==

肉・魚：手のひらサイズ1切れが目安
肉の部位、魚の種類は気にしなくても大丈夫です。



たんぱく質8g		たんぱく質6g		たんぱく質3g	
納豆	1パック	卵	1ケ	三角チーズ	1ケ
豆腐	1/2丁(150g)	牛乳	150cc	スライスチーズ	1枚
魚肉ソーセージ	1本	豆乳	150cc	ヨーグルト	100g
ウインナー	3本			ちくわ	1本
				スライスハム	2枚



注意

- ①油のとりすぎによるカロリーオーバーや塩分に気をつけましょう。できるだけ鶏のムネ肉やササミなどの油が少ない部位を選び、薄味を心がけましょう。
- ②痛風の方、尿酸値が高めな方、腎機能に心配がある方は医師に相談してからたんぱく質を増やしましょう。

●筋肉ができるタイミングで賢く食べる

- 運動前：空腹状態での運動は筋肉が減ってしまいます。運動前におにぎりやバナナなどで栄養補給しておきましょう。
- 運動後：運動後の30分から1時間半くらいまでは『筋肉のゴールデンタイム』と呼ばれています。たんぱく質を十分摂りましょう。



運動をしながら、しっかりたんぱく質を摂って引き締まったカラダで夏を迎えましょう！

6月16日(金)から女性の筋トレ教室を開催します。興味のある方は広報6月号12頁をご覧ください。男性の筋トレ教室は9月に開催予定です。