

スポーツセンター 11月 トレーニンググループだより

11月23日(月・祝)は開館しております。

ぜひお越しください。



第40回羽村市完歩大会 1,2の3を歩こう会

期 日：11月23日(祝日) 雨天中止

午前9時20分から順次玉川兄弟像前を出発

集 合：玉川兄弟像前広場 午前8時50分

参加費：200円

申込み：11月14日(土)までにスポーツセンター2階 NPO 法人羽村市体育協会事務局に、参加費を添えて申し込んでください。

受付時間は午前9時～午後5時です。

(体協ホームページのダウンロードから申込書が取り出せます。)

<http://www.hamura-taikyou.npo-jp.net>

【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

タンパク質チャージ術

タンパク質は体重の約20%を占めていて、体重の40%くらいが筋肉の重みとされています。筋肉は水分を除くとほとんどタンパク質の固まりです。筋肉の大半は骨と骨をつなぎ、関節を動かしてる骨格筋であり、骨格筋は体の全タンパク質の約半分を占めています。

体重1kg当たり1gのタンパク質を摂ろう!!

タンパク質の必要量はボディサイズで変わり、通常体重1kgあたり0.8~1gほど。体重70kgなら56~70gとなります。燃烧や排泄で失われてしまうタンパク質を食事で補わないと、タンパク質の合成が不十分となり、体のパフォーマンスは低下してしまいます。

ただし、タンパク質を必要量の2~3倍過剰に摂る生活が続くと、体内での消化に時間がかかり、腎臓や肝臓にも負担がかかります。タンパク質は摂りすぎても、少な過ぎてもダメなものでかなり繊細な栄養素となります。

高タンパク質食材ベスト10

1位	【うなぎの蒲焼 1尾 160g】 タンパク質・・・36.8g 脂質・・・33.6g	6位	【豚ヒレ肉 100g】 タンパク質・・・22.8g 脂質・・・1.9g
2位	【牛すじ肉 100g】 タンパク質・・・28.3g 脂質・・・4.9g	7位	【カツオ 1缶 150g】 タンパク質・・・25.0g 脂質・・・6.2g
3位	【鯖味噌煮缶 1缶 160g】 タンパク質・・・31.0g 脂質・・・26.4g	8位	【サバ 1切れ 120g】 タンパク質・・・24.8g 脂質・・・14.5g
4位	【いわし味付け缶 1缶 150g】 タンパク質・・・30.6g 脂質・・・17.9g	9位	【マグロ赤身 100g】 タンパク質・・・24.3g 脂質・・・0.4g
5位	【鶏ささみ肉 100g】 タンパク質・・・23.0g 脂質・・・0.8g	10位	【焼き豆腐 1丁 300g】 タンパク質・・・23.4g 脂質・・・17.1g