

8月 スポーツセンター



トレーニングルームだより

お知らせ



11日(日・祝)のプログラムは通常どおりです。

12日(月)は、通常どおり開館しています。

皆さん、ご自身の筋肉量・筋肉率をご存じですか？

ジムで体を動かして筋肉をつけたい、増やしたいという方が多くいらっしゃると思います。トレーニングを始める前にまずは、ご自身の現状を知ってみましょう！トレーニングルームでは体重、体脂肪率、BMI、筋肉率、体年齢などを測ることができる体組成計があります。筋肉量は、トレーニングルームにある体組成計では表示されないの以下のように計算をして出してみてください。

$$\text{体重} \times (\text{筋肉率}/100) = \text{筋肉量}$$

例) 体重 60 kgで筋肉率 25%の人の場合

$$60 \text{ kg} \times 0.25 = 15 \text{ kg}$$

計算からこの人の筋肉量は、15 kgとなります。

※筋肉率・筋肉量は個人差がある為、何%・何kgあるのが良いとは言いきれませんが、今後のトレーニングをする上での目安としてください。



計測をしたいという方は、トレーナーにお声掛けをお願いいたします。ぜひ、自分の体のことを知ってトレーニングしてみましょう！

30代以降は筋トレをしていない限り、30歳から50歳までで年0.5~0.7%、50歳から80歳までは年1.0%~2.0%の割合で筋肉は減っていくと言われてしています。何もしていないと、筋肉は減り続け、太る原因や怪我をしやすい体となってしまいます。そうならない為に、筋トレをすることをお勧めします！

筋肉がつくこと・筋トレをすることによるメリット

- ☆代謝がアップする、脂肪を燃焼しやすい
- ☆痩せやすい体になる
- ☆体が引き締まって見える

- ☆怪我をしにくい体になる
- ☆骨が強くなり、骨粗しょう症の予防になる
- ☆やる気を高め、うつ状態を改善する



筋肉をつけるための食事



筋肉をつけるうえで『タンパク質』を摂取することは必要不可欠です。

しかし、タンパク質だけを摂取しても野菜や果物が不足していれば筋肉は効率的にはつくれません。野菜や果物が不足してしまうと肉離れ（怪我）のリスクが高まってしまいます。こうした肉離れを防ぐ役割をしているのが野菜や果物に多く含まれている『ビタミンC』です。ビタミンCには保水力があるので筋肉の粘度が高まり、はがれにくくなります。また、筋肉と骨の付着部、腱や靭帯などを構成するコラーゲンの合成も促します。

ビタミンCの摂取量ですが、タンパク質と同じ量、できれば2倍の量を摂ることが理想とされています。タンパク質の必要量は個人差がありますが、筋トレをする人は体重1.0kgあたりおよそ1.6g必要とされています。例として体重60kgの人は96gのタンパク質が必要となります。それに伴い、ビタミンCは96g～192gの量が必要となります。タンパク質だけでなく、野菜や果物を積極的に摂りビタミンCも摂取するよう心掛けてみましょう！ 参考文献：筋トレと栄養の科学

ビタミンCの多い野菜・果物（100g当たりのビタミンC量）



赤ピーマン 170 mg
黄ピーマン 150 mg
ピーマン 76 mg



レモン 100 mg



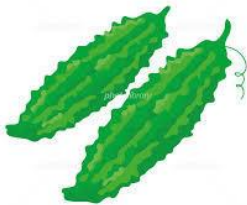
ブロッコリー 120 mg



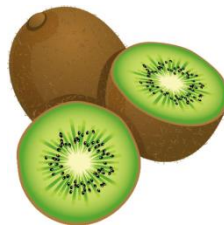
オレンジ 60 mg



柿 70 mg



ゴーヤ 76 mg



キウイ 69 mg

ビタミンCの多い食べ物を積極的に食べましょう！

【お問合せ】NPO法人羽村市体育協会
電話 042-555-1698
FAX 042-555-1699
E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

