



12月 S&Dスポーツアリーナ羽村 (スポーツセンター) トレーニングルームだより



～お知らせ～

12月29日(木)～1月3日(火)まで休館となります。

1月4日(水)より、通常どおり開館いたします。



効率よく筋力アップを目指しましょう！！

筋力アップのためには、筋力トレーニングのみを行えば良いと考えていませんか？
筋力トレーニングを行う際は、食事からタンパク質（身体を作る最重要栄養素）をしっかりと摂取する事が大切だと言われています。

タンパク質の主な働き

食べ物から摂取したタンパク質は、胃や腸でアミノ酸に分解され、体内に吸収されます。



タンパク質が含まれる食品を摂取する

参考文献：たんぱく質のお話

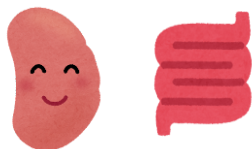
①筋肉や臓器を作る

身体を構成する細胞の主成分となり、筋肉や臓器などを作ります。
これらの器官は毎日作り変えられるので、適量のタンパク質を毎日摂取することが大切です。



②成長ホルモンや酵素の材料になる

内臓が正常に働くために必要な成長ホルモンと酵素(リパーゼ、アミラーゼなど)はタンパク質を材料にして作られます。



③身体を動かすエネルギー源になる

身体が飢餓状態になるとタンパク質が分解され、エネルギーを産生します。
タンパク質は、1gあたり約4kcalのエネルギーを生み出します。



筋力をつける為にタンパク質が必要な理由

筋力トレーニングをすることにより、筋肉を構成している筋線維に細かな傷ができます。その傷を修復する為に、筋肉の基となるタンパク質を吸収しようとしています。

タンパク質から新たな筋肉を合成する作用を同化作用と言います。同化作用が起こる時にタンパク質が十分に蓄えられていないと、筋肉が分解されるだけで十分に合成が行われません。その結果、筋肉量が減り、筋力トレーニングを行っても筋力アップの効果が現れにくくなります。

したがって、同化作用が起こる時にタンパク質が十分にあることで、しなやかに良質な筋肉が合成され、筋肉量を増やすことができます。

筋肉の基となるタンパク質を摂取した上で、筋力トレーニングを行いましょう。

1日に必要なタンパク質の摂取量

1日に必要なタンパク質の摂取量は体重と運動量によって変わります。

①運動をほとんどしていない人は体重1キロ当たり0.8~1.0g

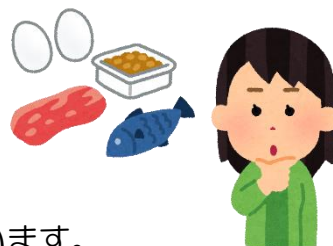
②軽めの運動をする人は体重1キロ当たり1.2~1.4g

③激しい運動をする人は体重1キロ当たり1.6~1.7g

例：体重70キロの人が②軽めの筋力トレーニングをする場合、

$1.2 \sim 1.4 \times 70 = 84 \sim 98g$ が1日に必要な摂取量になります。

〈目安量〉卵1個約6g、納豆1パック約7gのタンパク質が含まれています。



タンパク質を摂取するタイミング

朝昼晩の3食に分けて、1日に必要な量のタンパク質を摂取しましょう。

さらに筋力アップを狙うなら、運動や筋力トレーニング後30分以内にタンパク質を摂取しましょう。

運動後の30分は成長ホルモンの活動が活発な時間帯です。身体は筋肉の基となる材料を必要としているので、タンパク質を摂取することで筋肉合成が促進されます。

タンパク質を多く含む食品

タンパク質を多く含む食品は、カツオ、サケ、かまぼこ、鶏肉、豚肉、牛肉、卵、豆腐等が挙げられます。

〈タンパク質と一緒に摂りたい栄養素〉

ビタミンD：筋肉の合成をサポートする（魚介類、卵、きのこ等に含まれる）

ビタミンB群：タンパク質の代謝をサポートする（豚肉、レバー、鶏肉等に含まれる）

カルシウム：筋肉の収縮に関わる（牛乳、海藻類、チーズ等に含まれる）

亜鉛・鉄：筋肉量を維持する（レバー、かき、卵等に含まれる）

また、増量に繋がると敬遠されがちなお飯やパンなどに含まれる糖質も、筋力アップのためには適度に摂取することが大切です。筋力トレーニングに必要なエネルギー源を糖質から摂取することで、体内のタンパク質を筋肉の合成に促すことができます。

筋力トレーニングを行う際はタンパク質をすすんで摂取しましょう！

【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