



運動する体と栄養(たんぱく質編)

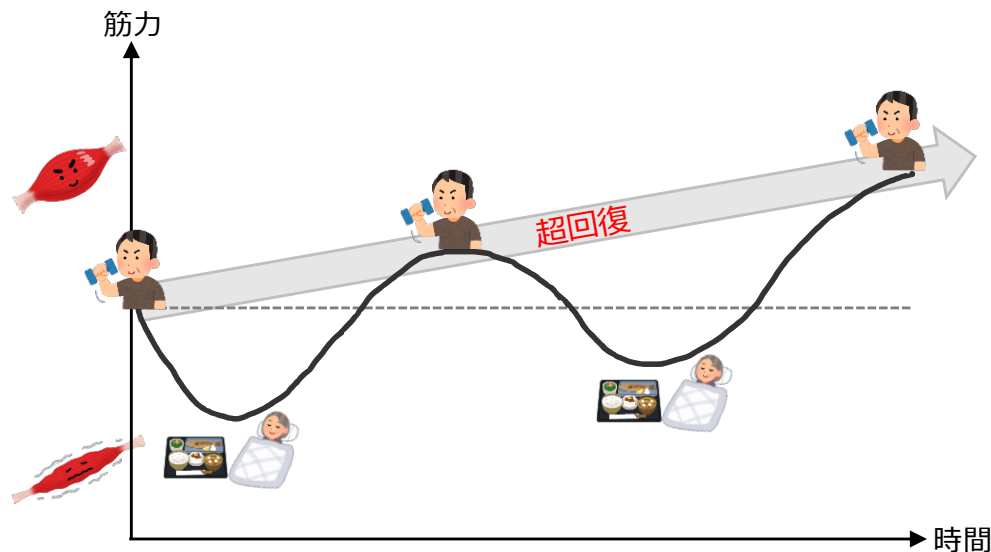


運動する体と回復のしくみ

運動とは、骨と骨を繋いでいる筋肉が収縮することです。そして、会員の皆様が目撃とする継続的な運動をするためには、しなやかで強い筋肉や骨が必要です。

しかし、その目的とは反対に、運動をすると筋肉と骨は一時的にダメージを受けます。そのダメージに耐え、しなやかに強くするために、人には超回復という能力が備わっているのです。

超回復は、運動後24~48時間以内に体を休め、筋肉の材料を体内に整えておくことの継続的な繰り返しにより手に入れる事ができます。



たんぱく質とは

役割

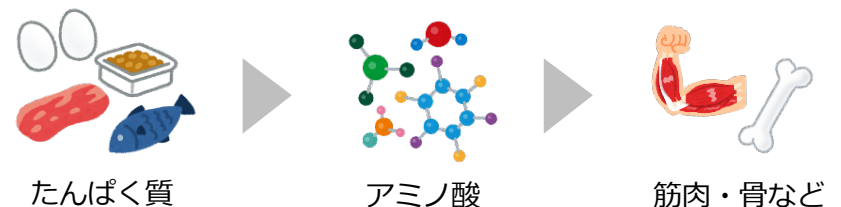
たんぱく質は人の体重の約15%を占め、筋肉や骨をつくる主な材料です。

人の体を構成するアミノ酸

たんぱく質は、いくつものアミノ酸が繋がってできたものです。アミノ酸には多くの種類があり、数や配列の組み合わせの違いにより各組織(骨や筋肉)に必要なたんぱく質が作られています。

私たちの体を構成しているアミノ酸は全部で20種類ありますが、その内9種類は体内でつくることができないため、たんぱく質食品(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)から補う必要があります。

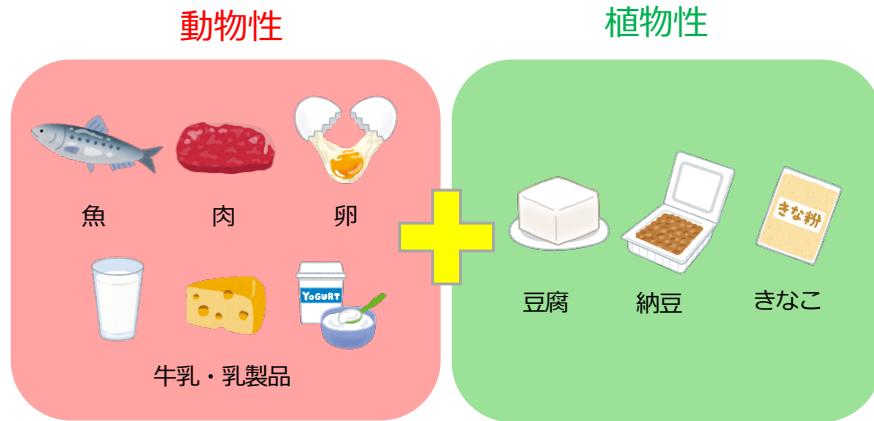
たんぱく質食品は、消化器官の働きによりアミノ酸まで分解(消化)し、腸から吸収され初めて人の体の一部となります。そして、常に筋肉や骨は合成と分解を繰り返し生まれ変わっているため、摂り続けなければなりません。また、私たちの体に必要なアミノ酸の種類と量は、1つの食品で全てを揃える事はできないため、たんぱく質食品を組み合わせる事がポイントです。



たんぱく質の上手な摂り方

① 動物性食品と植物性食品を組み合わせる

動物性と植物性がつもつアミノ酸はそれぞれ組成が異なるため、両者を組み合わせることが効率の良い体作りに繋がります。



② 数回に分けて食べる

1日に必要なたんぱく質量の目安は、「体重(kg)×1~1.5」gですが、一度に摂取したたんぱく質を消化・吸収できる量は、約30gと言われているため、分けて食べる必要があります。運動する日は必要量が多くなるため、補食を活用しましょう。



朝食を抜いてしまうと、超回復のタイミングで筋肉や骨の材料となるたんぱく質が入ってこないため、効率の良い体作りが行われません。特に、運動した翌日の朝食は、意識してたんぱく質を摂取しましょう。

③ よく噛む

たんぱく質は、アミノ酸同士の結合が強く消化に負担がかかります。よく噛むことは、アミノ酸同士の繋がりを断ち切り、サイズを小さくできるうえ、胃液の分泌を促し消化を助けます。

消化の負担を少なくする食材の選び方・調理のポイント

体調が低下している時・食べてから運動や睡眠までの時間が十分にとれない時などは、たんぱく質の消化を良くする工夫をすることが大切です。

厚切り肉より薄切り肉を選ぶ。



脂質の少ない低脂肪の食品を選ぶ。

- 牛肉や豚肉はヒレやもも肉(脂身は取る)
- 鶏肉はささ身やむね肉 (皮は取る)
- ひき肉は赤身など低脂肪のもの
- 魚介類は白身魚、イカやエビ
- 低脂肪牛乳や低脂肪ヨーグルト、カッテージチーズ、モッツアレラチーズなど



消化を助ける調理の工夫をする。

分類	食材	消化を助ける理由
酵素	生姜	これらの食材に含まれるプロテアーゼと言う酵素が、たんぱく質の結合を分解します。
	玉ねぎ	
	大根	
	リンゴ	
発酵食品	ヨーグルト	微生物がたんぱく質を分解します。
	塩麹	

