

今回のテーマ：おやつを活用して効率的に筋肉を作ろう！

筋肉づくりのためには、タンパク質は必須です。食事がたくさんとれない、カロリーが気になる方は、おやつの時間を上手に利用してみませんか？

今回はタンパク質を補給できるおやつを紹介します。おやつでも、どうせならおいしくてカラダにいいものを食べたいですね。エネルギーを摂りすぎないようにしつつ、タンパク質の入ったおやつを活用してみましょう。



※ホットケーキ

タンパク質、脂質、炭水化物のバランスがよく、不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンなども入っている。バターはつけずに。



※ヨーグルト

低カロリーで良質なタンパク質がふくまれている。カルシウムや腸内環境を改善する乳酸菌も含まれている。



※スルメなどの乾き物

イカやタラ、イワシなどの魚介類なのでタンパク質が豊富。低脂質でカロリーもあまり高くなく腹持ちも良い。塩分に注意。



※カステラ

タンパク質と炭水化物と一緒に補給できる。さらにタンパク質を強化したい方は、牛乳と一緒に食べると相性抜群。



※サラダチキン

ほとんどがタンパク質で糖質や脂質はほぼ入っておらず、豊富にタンパク質を摂ることができる。タンパク質の摂りすぎに注意。

筋肉作りには、筋力トレーニングで筋肉に微細な傷を負わせて、その修復のためにたんぱく質が利用され、強い筋肉が作られていきます。筋肉作りに大きく関わる「成長ホルモン」は、筋力トレーニング後30～60分と就寝後に分泌が高まります。

よく「筋力トレーニング後、30～60分はゴールデンタイムだ！」なんてことは聞いたことはありませんか？トレーニング好きな人であれば、一度は耳にしたことがあるかもしれません。運動後30分～60分後のタイミングに、しっかりたんぱく質を補給しておくことが大事になるのです！