

アスパークだより

No. 416 6月2日発行 富岡竜治

皆さん、こんにちは！6月に入り暑さが日ごとに増してきましたが、体調はいかがでしょう？暑くなってきてトレーニングに精が出る時期です。皆さんはトレーニングの後は何を飲みますか？トレーニングの後はプロテインを飲むのが効果的です。ということでプロテインについて調べました。

プロテインってなに？

まず「プロテイン」とは、「たんぱく質」を英語訳したものです。食事では足りないたんぱく質を補うためにプロテインを摂取します。

プロテインには、牛乳から精製され、吸収が早く筋肉の合成に有効な必須アミノ酸、BCAAが豊富な「ホエイプロテイン」大豆を原料とし、吸収が比較的ゆっくりで代謝をサポートし、アルギニンが豊富な「ソイプロテイン」

牛乳から作られ、ゆっくり吸収され、アミノ酸、グルタミンが豊富な「カゼインプロテイン」等があります。

たんぱく質ってどれぐらいいるの？

日頃からトレーニングをしている方は1日に体重1kgあたり2gは必要だといわれています。70kgの人は1日140gのたんぱく質を摂るといいということになります。これは、ステーキであれば700g程度、卵であれば20個以上、牛乳であれば、4L以上に相当します。これらを毎日とるのは現実的ではないですし、余計な脂質カロリーまで摂取してしまうことにもなります。そうなれば、カロリーオーバーで、無駄な脂肪もカラダについてしまう可能性があります。体脂肪をなるべく増やさずに、筋肉量を増やすためには、食事だけでは摂り切れないたんぱく質をプロテインで補う必要があります。

プロテインっていつとるの？

・トレーニング後 30 分以内

まず筋肉が一番発達しやすいのは、トレーニング直後の「ゴールデンタイム」と呼ばれる時間に摂ることです。この時間はトレーニングによって刺激された筋肉が、修復しようとして栄養を取りこみやすくなっているタイミングで、吸収のはやい「ホエイプロテイン」が適しています。

・就寝前

また、就寝前のプロテイン摂取も、ホルモンの分泌と就寝中は栄養補給ができないことを考えるとよいタイミングです。この時には、ゆっくり吸収される「カゼインプロテイン」がよいでしょう。

・間食

あとは、一般に食事と食事の間や、食事とトレーニング直後のプロテインとの間に時間が空いてしまうときには、筋肉の分解を防ぐために間食としてトレーニング開始1時間前ごろにプロテインを追加すると良いでしょう。

どんなプロテインがいいの？

・内容成分

1番重要なのがたんぱく質の量です。まずは1食あたりどれぐらいのたんぱく質が入っているかに注目しましょう。その後ビタミンなどの補助成分もみてみましょう。

・価格

できれば毎日飲んでいただきたいので価格も重要です。高いプロテインは破産を招きかねません。(笑)

・味

毎日飲むからこそ味も重要です。溶けにくく、美味しくないものは毎日飲めません。最近は色々な味が出ているので、好きな味を探してみてください。

・安全性

海外製のものには成分表示に書いていないものが入っていることがあります。できれば国産のものをおすすめします。

皆さんもトレーニングの後はプロテインを飲みましょーーーーーう！