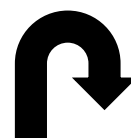


## トレーニング後の食事

～どうすべきか～

- 1.必要な栄養
- 2.食事のタイミング
- 3.食事のメニュー
- 4.タンパク質を多く含む食品

詳しくは裏面



## 1. 必要な栄養

筋肉の成長に必要なインスリンの分泌を急速に増やす作用がある「炭水化物」、そして筋肉を作るのに欠かせない「タンパク質」を含んだ食事をする必要があります。タンパク質、炭水化物の他にも、ビタミンやミネラルなどの栄養のバランスの良い食事を摂るようにすることが大切です。

## 2. 食事のタイミング

トレーニング後、30分以内にタンパク質と炭水化物を含んだ食事を摂るのが理想的です。夕方に筋トレを行ってその後に夕食を摂るのが理想的です。ベストなのは16時～18時位の時間帯。このタイミングであれば、昼食からは十分時間がたっているため消化活動も落ち着いており、体も良く動き、就寝までには十分時間があります。

**結果をだそう！トレーニングも大事！**

**だ・け・ど**

**いつ、何を食べるかによって結果はかわる！！**

## 3. 食事のメニュー

炭水化物はご飯や麺類、パンなど好きな食材と、タンパク質。タンパク質を多く含む食材は、肉や魚、豆類などがありますが、1つの食品に偏らず、日によって色々なものを食べたり、何種類かの食品を合わせて料理するのが理想的です。今日は牛肉、明日は魚、明後日は魚介類と豆腐、など色々な食品から摂りたいタンパク質。

## 4. たんぱく質を多く含む食品

牛ヒレ、豚ヒレ、豚もも肉、鳥むね肉、鳥ささみ、さば、さけ、たら、マグロ(赤身)、えびなど様々なものがあげられます。タンパク質と炭水化物だけ十分に摂取しても、他の栄養が足りていないと、健康や美容に悪い影響が出る可能性があります。