知って得するスポーツ栄養

”プロテイン”の種類と摂取タイミング

プロテインとは？

日本語でたんぱく質を表しますが、日本では、たんぱく質を主成分とした栄養補助食品として認識されていることが多いです。

プロテインの種類・摂取タイミング

プロテインの代表的な種類にホエイとカゼイン、大豆があります。

※ホエイ、カゼインは牛乳に含まれるたんぱく質の種類で、
ホエイは可溶性、カゼインは不溶性という特徴がある。

種類	特 徴	吸収速度	効果的な摂取タイミング
ホエイ	吸収効率が高い	早い	運動後①
カゼイン	体内に長時間たんぱく質を補給	ゆっくり	就寝前②
大豆	植物性たんぱく質を補給	ゆっくり	就寝前②

①運動後･･･効率的に筋肉が修復されます。
糖質と一緒に摂取するとより
筋たんぱく質の合成を高めます。

②就寝前･･･成長ホルモンの働きを促し、
寝ている間も傷ついた筋肉を
修復してくれます。

たんぱく質は**食事から摂取することが基本**です。
プロテインの種類と特徴を理解し、
食事で足りない分をそれぞれの効果的な
タイミングで補充するようにしましょう。

© 2021 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2108-1

プロテイン利用のメリット・デメリット

メリット

高たんぱく＆低脂質

食品に比べ、プロテインは
脂質が少なく、低エネルギーです。

計量可能

摂取量を調整できます。食事で足りない分の
たんぱく質を補うことができます。

身体へ吸収されやすい

精製されているので胃腸に負担が少なく、
短時間で吸収されます。

手　軽

パウダー、バー、ゼリー、ドリンクなど
様々なタイプがあります。
自分に合ったものを選べ、持ち運びにも便利です。

デメリット

過剰にプロテインを摂取すると、
さまざまな健康被害を引き起こすといわれています。

体脂肪増加

腸内環境の乱れ

運動をしている場合の1日のたんぱく質摂取量は
体重1kgあたり2.0ｇ程度を上限としています。

プロテインはたくさん摂取すればするほど、
体づくりに効果があるものではありません。
プロテインのメリット・デメリットを理解し、
上手に付き合いましょう。

参考：　理論と実践　スポーツ栄養学
新版コンディショニングのスポーツ栄養学

© 2021 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2108-2