知って得するスポーツ栄養

# 筋肉作りに効果的な食事のタイミング

## その1 運動終了後、できるだけ早くたんぱく質を摂取する

■ 運動後

効果的なたんぱく質の「必要量」は
体重/kgあたり0.3gです
摂取することで、筋たんぱく質合成を高めます

## その2 たんぱく質の「必要量」を分割して摂取する

朝・昼・夕の3回の食事に加え、
数回の補食を加える方が筋たんぱく質の
合成速度が高まります。

朝食

補食

昼食

補食

夕食

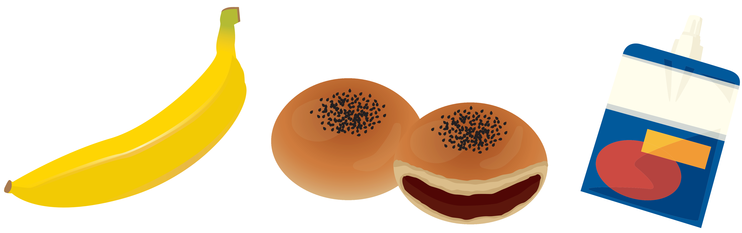
◯:たんぱく質源

© 2021 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2201-1

# トレーニングを効果的なものにするためには・・・

## 運動前：筋肉の分解を防ぐ

エネルギー不足で筋たんぱく質が分解されないように
適度な糖質をとりましょう。

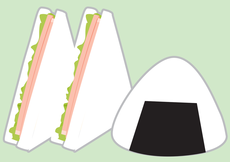


## 運動後：筋肉の修復と合成

運動後30分以内に糖質とともに
たんぱく質を補給することは、
筋たんぱく質の合成に効果的です。

**糖質&たんぱく質おすすめ補食**

・サンドイッチ
・おにぎり（鮭、ツナ）

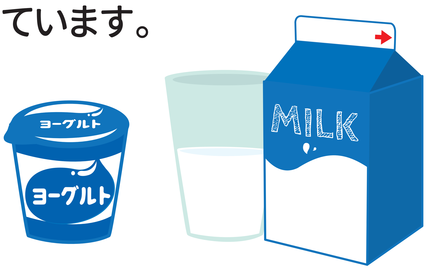


**単品で摂取できない場合は
組み合わせるとよいでしょう**

（例）

## 就寝前：寝ている間に筋合成

乳製品に含まれるたんぱく質「カゼイン」は
ゆっくり吸収され就寝中の筋たんぱく質の合成に
有効とされています。




参考：スポーツ栄養学　科学の基礎から　「なぜ？」　にこたえる
エッセンシャルスポーツ栄養学
エビデンスに基づく競技別・対象別・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　N0.2201-2