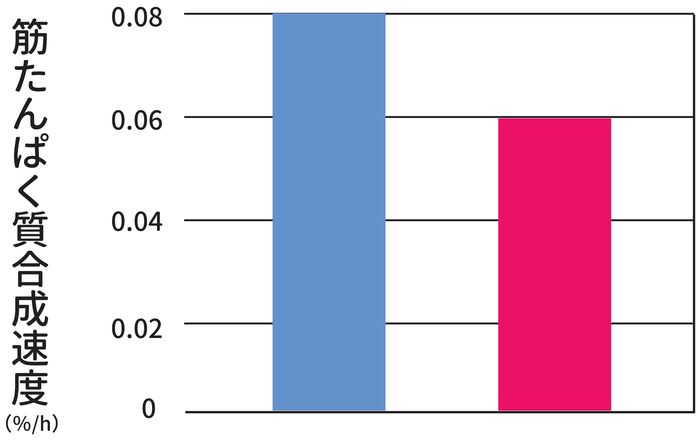
知って得するスポーツ栄養

# 筋肉づくりに効果的なたんぱく質の摂取方法とは？

## ～たんぱく質摂取のタイミングと量～

**1 日の総たんぱく質量が同じ場合、**
**1 回の食事で多くのたんぱく質を摂るよりも、**
**毎食 20g以上（体重 1kg あたり 0.3g 程度）の**
**たんぱく質を均等に摂る方が、筋たんぱく質の合成を**
**より高めることができます。**

### 異なるたんぱく質摂取パターンを実施した際の筋たんぱく質合成速度の違い




■毎食20gを下回らないよう均等にたんぱく質を摂取

■朝食、昼食は20g未満、夕食に多くたんぱく質を摂取

## たんぱく質源となる食品例

～食品に含まれるたんぱく質の量～

白米ご飯
丼1杯（300g）



6.0g

牛もも肉
脂身なし（100g）



17.2g

卵1個（50g）



5.7g

まぐろ赤身5切（65g）



14.5g

牛乳コップ1杯（200g）



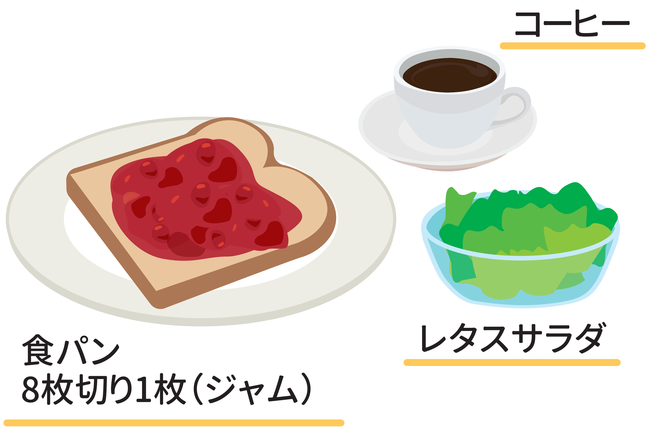
6.0g

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2301-1

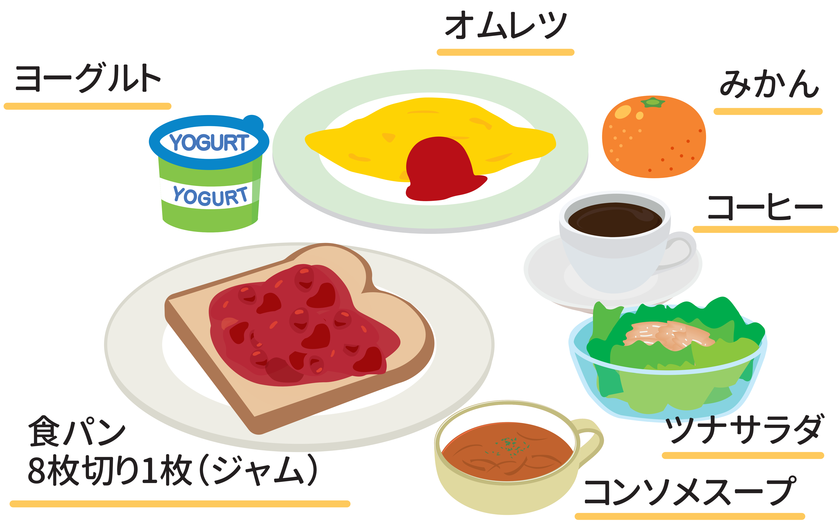
知って得するスポーツ栄養

# 朝食でたんぱく質20g以上摂る方法

## パンを主食としたメニューでたんぱく質を増やすには・・・




**たんぱく質　約5.0g**




**たんぱく質　約22.4g**

**日本人のたんぱく質の摂取量は、**
**朝食＜昼食＜夕食の順に多い傾向なので、**
**朝食でのたんぱく質摂取を意識する必要があります。**
**主食のみの食事は、たんぱく質が不足するため、**
**たんぱく質源となる食品（肉、魚、卵、大豆製品、**
**乳製品など）を意識して摂りましょう！**

参考：スポーツ栄養学最新理論、エッセンシャルスポーツ栄養学

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行　N0.2301-2