

# 夏のお食(た)より

vol.20 R1.8

神奈川県厚木保健福祉事務所

★ 食べることは毎日のこと。  
だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、  
“未病改善”にも役立つちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

## 筋トレにはたんぱく質！？どんな食事が良いの！？

～今年度管内で実施した出前講座のアンケートで多かった質問に答えます～

### Q.たんぱく質って1日どれくらい必要なの？

A.

(体重1kgあたり)

一般の人	0.8～1g/日
持続的なトレーニングをしている人	1.2～1.4g/日
断続的な高強度トレーニングを行っている人や筋肥大をさせている人	1.4～1.7g/日



卵 1個(約50g)  
たんぱく質 6.2g



絹豆腐 1パック(約150g)  
たんぱく質 7.4g



納豆 1パック(約40g)  
たんぱく質 6.6g



サラダチキン 1パック(約115g)  
たんぱく質 26.5g

※たんぱく質をたくさん摂取してもその分、筋肉が大きくなるわけではありません。必要以上にたんぱく質を摂取すると脂肪として蓄積されてしまうため体脂肪が増加してしまいます。

### 運動前後の食事のポイント



うどん



おにぎり



果汁100%ジュース



おにぎり



バナナ

筋肉の回復は  
運動後1時間前後がピーク！！

2時間前

1時間前

30分前



1時間後

2時間後



サンドイッチ



栄養補助食品



バナナ



水



牛乳



ヨーグルト



ゆで卵



運動前は、消化のよい食品で、エネルギーを確保しましょう

エネルギーが不足すると、筋肉を分解して不足分を補います。筋肉量が減ると、代謝が落ちてしまいます。たんぱく質だけでなく、炭水化物も摂り、筋肉量を維持しましょう。

1日を通してバランスを整えよう！同じ栄養素であっても様々な食品から摂ろう！  
主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物そろえてみるほふ～



ほふくん

①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく、未病も改善」をクリック

厚木保健福祉事務所  
ホームページはコチラ！

②QRコードを読み取る

③Twitterからアクセス



あつぎ保福

神奈川県厚木保健福祉事務所  
@atugi\_hohuku



ミヨーナ ミヨーネ