



健康豆知識

プロテインってなに??

最近、テレビや雑誌などで「プロテインは飲んだほうが良いですよ」、「タンパク質が取れますよ」など耳にすることが多いと思います。ですが！そもそもプロテインって何か？いつ飲んだほうが良いのか？など疑問も多くあると思います。そんな疑問を今回は解決していきたいと思います。

まずは、**プロテインの種類**をご紹介します。

- ・**ホエイプロテイン**：牛乳に含まれるたんぱく質の一種。吸収がスムーズなのでトレーニング直後の補給に最適
- ・**カゼインプロテイン**：牛乳に含まれるたんぱく質の一種。不溶性で固まりやすく、体への吸収速度がゆっくり
ダイエット時の間食や運動をしない日のたんぱく質の補給、就寝時におすすめ
- ・**ソイプロテイン**：大豆のたんぱく質の部分だけを粉末にしたもの。消化吸収速度がゆっくり。大豆に含まれるイソフラボンの効果で皮膚や骨の強化、血流改善が期待できます。

プロテインを飲むタイミング

- ・**運動後**：運動すると筋肉を作るスピードが増加します。筋肉に負担がかかる筋トレのような運動の場合は増加が大きく、2 時間後くらいにピークになります。
- ・**朝食時**：たんぱく質が不足しやすい朝食時には、プロテインを利用してたんぱく質を補うのがおすすめです。
- ・**就寝前**：夕食を含む就寝前のたんぱく質摂取は、目標とする一日合計のたんぱく質摂取量を達成するため。たんぱく質の中に含まれるトリプトファンというアミノ酸は、疲労回復や眠気物質があるため。

プロテインの飲み方

プロテイン 15～30gを水や牛乳 150～200ml に溶かして飲む。
牛乳に含まれるたんぱく質やカルシウムなどの栄養素も補給できる。牛乳に含まれている脂質が気になる場合は、低脂肪牛乳を活用するのがおすすめ！
他にも、果汁 100%ジュースやスポーツドリンク、コーヒーなどのドリンクで割ることで味に変化をつけることができます。

※プロテインは作り置きしない

混ぜ合わせたプロテインは、作り置きせずにすぐに飲み切り、残った場合は破棄します。
作った後に長時間置いておくと微生物が繁殖しやすくなるため。プロテインは作り置きせず、飲む直前に作るようにしてください。

一日のたんぱく質の目安は、男性 65g、女性 50gになります。たんぱく質の過剰摂取は腎臓に負担がかかります。食事で十分摂取できている方は気を付けましょう！また、プロテインを飲んで下痢や体調不良になった場合は必ずかかりつけの病院に相談しましょう。一つの手段としてプロテインを上手く活用できると良いですね！！

☆スタッフからのコメント☆

こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの遠藤です。
10 月に入り朝・晩が過ごしやすくなってきましたね。お店には秋の果物がたくさん並び季節となりました。果物はビタミンや食物繊維などの栄養が豊富に含まれていますが、食べるタイミングや量によって糖分の摂りすぎや体重増加につながりますので注意が必要です。特に夕食後の果物摂取は脂肪の蓄積などにつながりますので、出来れば朝食・昼食後の活動できる時間帯で食べると良いですね。ミカンなら S サイズで 2 個、ブドウなら3分の1房など適度に美味しく食べていきましょう。

参考資料：グリコプロテインの種類について、ザバス身体づくりに関する研究

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム