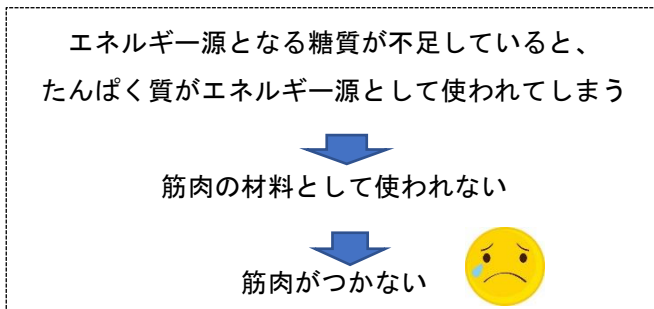


たんぱく質は多くとればとるほど、体づくりに効果的？

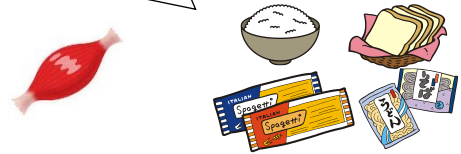
スポーツをする上で、「最もたくさんとるべき」「とらなければいけない」と思われているのが **たんぱく質** ではないでしょうか？たくさん摂れば摂るほど、筋肉がつく、体が大きくなると思われている方も多いと思います。そこで今回は、たんぱく質の正しいとり方について考えてみましょう！

◆たんぱく質をたくさんとれば、糖質はとらなくてもよい？

答えは「**NO**」です。たんぱく質は、筋肉、骨、血液、皮膚など体を作る材料となる栄養素ですが、その働きをきちんとするためには、まずはエネルギー源となる「**糖質**」をしっかりと摂ることが大切です。

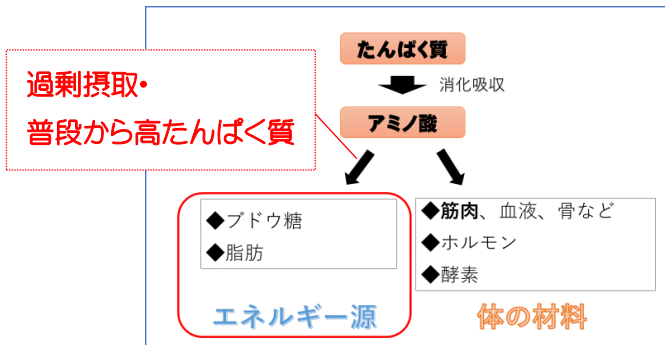


筋肉をつけるためにも
主食から糖質をきちんととることが大切！



◆たんぱく質をたくさんとればとっただけ、筋肉量も増える？

答えは「**NO**」です。たんぱく質が筋肉として使える量には上限があります。ですので、過剰に摂った分は筋肉になるのではなく、エネルギー源として使われるか、体脂肪として蓄積されることとなります。



体重1kgあたり2g以上は必要ない



普通の食事で十分とることができる

◆たんぱく質はどれくらい必要？

<体重60kgの場合>












・持久系のスポーツ 1.5g/kg/日

$$60 \text{ kg} \times 1.5 \text{ g} = \boxed{90 \text{ g}}$$

・筋力系のスポーツ 2.0g/kg/日

$$60 \text{ kg} \times 2.0 \text{ g} = \boxed{120 \text{ g}}$$



	朝食	昼食	夕食
主食	ご飯300g 10g 	ご飯300g 10g 	ご飯300g 10g 
肉		肉150g 30g 	
魚			魚120g 24g 
卵		卵1個 6g 	
大豆製品	納豆1パック 6g 		豆腐1/3丁 7g 
乳製品	牛乳200ml 7g 	牛乳200ml 7g 	牛乳200ml 7g 
合計	22g	53g	48g

合計123g

◆筋肉をつけるためにプロテインを摂った方がよい？

答えは「**NO**」です。食事からたんぱく質を必要量とることが難しい場合は、プロテインをとることに意味はありますが、普通の食事から必要量が十分とれているのであれば必要ありません。自分の食事をきちんと見直して判断しましょう。プロテインをとることが筋肉の増量になるわけではありません。