



GoForward Class

筋力系競技 タイプの食事法

筋量上げることが競技力アップにつながる筋力系競技。食事で重要な栄養素は、筋肉の材料となるたんぱく質です。効果的なとり方や、吸収率を高める組み合わせを紹介。

たんぱく質の吸収を 高めるビタミン B6、 ビタミン C

たんぱく質を摂取するとき、一緒にビタミン B6 とビタミン C を摂取すると、吸収が高まります。

ビタミン B6 はたんぱく質が筋肉へと合成されるのを助ける栄養素です。鶏肉や、マグロ、カツオ、じゃがいも、バナナなどに多く含まれています。鶏肉はたんぱく質もビタミン B6 も含むので、筋力を高めたいと考えている人には、肉類の中でも特におすすめの食品です。筋力トレーニングの時期の食事にとり入れると、特に高い効果を期待できます。

たんぱく質は筋肉の材料になるだけでなく、関節の腱やじん帯、軟骨などを作るコラーゲンの材料にもなります。コラーゲンの合成にはビタミン C が必要で、たんぱく質と一緒にとることで、関節を強化できます。ビタミン C は野菜類やフルーツに含まれているので、これをしっかりとるように心がけましょう。

筋肉の
合成を
助ける！

ビタミン B6 を豊富に含む食品

鶏肉・レバー・じゃがいも・バナナ・赤身の魚・玄米

コラーゲン
の合成を
助ける！

ビタミン C を豊富に含む食品

芽キャベツ・小松菜・ピーマン・じゃがいも・フルーツ

肉や魚を食べたら 野菜もとりたい

たんぱく質をとろうとすると、肉や魚を使ったメニューが多くなります。ここで気をつけたいのが、肉や魚を食べた場合は、野菜もしっかりとる必要があるということです。

肉や魚の食事に偏ると、便秘になってしまうことがあります。便秘になると、腸にガスが溜まり、パフォーマンス低下の原因になることも。便秘を防ぐた

めには食物繊維を含む野菜類をしっかりと食べることが大切です。栄養バランスに注意して野菜を十分にとり、便秘を防ぎましょう。



2024-06