



GoForward Class

# 「足を速く」するには たんぱく質で筋力 UP

球技や陸上競技の選手は、足の速さが勝敗を決めるカギとなります。速く走るためには、まずは筋力をつけることが必須条件。そのうえで、ダッシュのトレーニングを行いましょう。食事では、筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりとることを心がけましょう。

## たんぱく質を効果的に 吸収して筋力をアップ

足が速くなりたいなら、まずは筋力をつけなければいけません。筋力をやしなうために効果的なのは肉類、魚類、納豆、卵などに含まれるたんぱく質です。肉類の中では鶏肉が一番適しています。

たんぱく質は海藻、玄米、厚揚げなどに含まれるカルシウムやマグネシウムと一緒にとるのが理想的。吸収がよくなり、筋肉が効率的に作られます。

ただし、ただ食べたからといって足は速くなりません。筋力をつけたうえで適切なトレーニングを行いましょう。

## この食材をチェック！

### たんぱく質

サケ・そら豆・牛肉・鶏肉  
豚肉・卵・大豆製品・乳製品など

### カルシウム

ワカメ・玄米フレーク  
厚揚げ・水菜など

### マグネシウム

ワカメ・玄米フレーク  
きなこ・厚揚げなど



2024-06