



GoForward Class

# 「プロテイン代わり」にはたんぱく質ドリンク！

トレーニング後にたんぱく質をとれば、筋肉をつけることができます。プロテインを溶かした牛乳を飲むスポーツ選手もいますが、子どものうちからあまりプロテインに頼るのは考え物です。それよりも、野菜やフルーツなどを使ってプロテイン代わりのドリンクを作りましょう。

## たんぱく質 + ビタミンCの ドリンクで筋肉を作る

運動の直後にたんぱく質をとることで、筋肉の増加につながります。積極的にとりたいものですが、運動後にすぐ摂取するには食事よりもドリンクが最適です。

牛乳や豆乳などのたんぱく質が豊富に含まれた飲料に、たんぱく質の吸収を助けるビタミンCを含んだ野菜やフルーツをプラスしましょう。

ここで気をつけたいことは、生ジュースなので作り置きしないこと。時間がたつにつれて栄養素がどんどん減ってしまうため、作りたてを飲みたいものです。

## この食材をチェック！

### たんぱく質

ヨーグルト・豆乳  
牛乳・きなこなど

#### キウイとヨーグルトのジュース

- ①キウイは皮をむき、ざく切りする。
- ②キウイ、ヨーグルト、牛乳を合わせてミキサーにかける。
- ③好みにハチミツを加え、よく混ぜる。

#### きなこ入りにんじんジュース

- ①にんじんは水で洗い、ざく切りする。
- ②にんじん、きなこ、グレープフルーツジュースを合わせてミキサーにかける。

### ビタミンC

キウイ・グレープフルーツ  
イチゴ・バナナなど

#### 豆乳と牛乳のジュース

- ①豆乳、牛乳、イチゴを合わせてミキサーにかける。

#### バナナ酢ジュース

- ①バナナは皮をむき、ざく切りする。
- ②バナナ、リンゴ酢、水を合わせてミキサーにかける。



2024-06