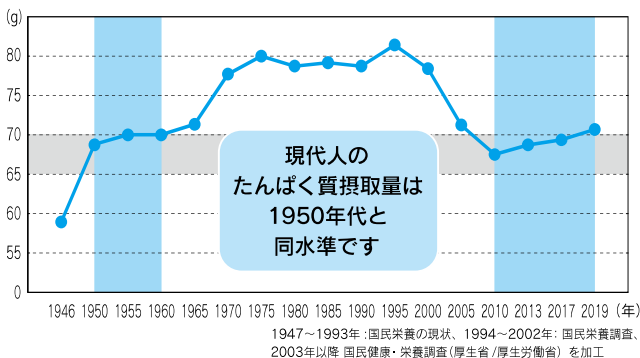


運動後にたんぱく質を摂るべきなのはなぜ？

たんぱく質は体のすべての機能に関わる

「たんぱく質は筋肉を作る」というイメージがありませんか？ 実は、たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成され、筋肉や骨、臓器、血液、皮膚、毛髪、爪、ホルモン、酵素など、体のあらゆる組織を作る材料になっています。全身のほぼすべての機能に関わる栄養素なのですが、体に貯めておけないため、毎日十分な量を摂取しないとさまざまな不調が現れます。現代人のたんぱく質摂取量は、1950年代・戦

日本人の1日あたりの平均たんぱく質摂取量

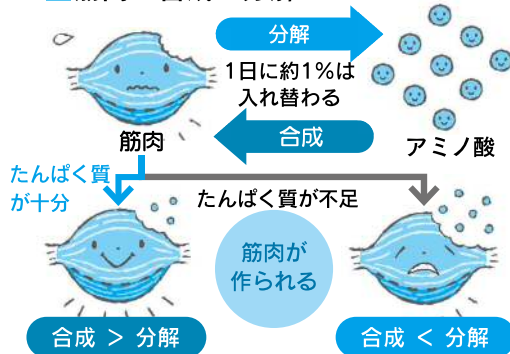


後まもなく同水準です。ただでさえ不足しているたんぱく質が、運動で失われると健康には逆効果となってしまう。

運動すると筋肉の分解と合成がスピードアップ

運動後にたんぱく質食品やプロテインを摂るよう心がけている人も多いことでしょう。なぜ運動後に必要なのか、おさらいします。

筋肉の合成と分解



筋肉を構成するたんぱく質は寿命が短めです。毎日約1%の筋肉が分解され、新しく合成され、数カ月ですべての筋肉が新陳代謝によって入れ替わっています。運動

してエネルギー消費が盛んになると、筋肉の合成と分解の速度が高まります。分解を遅くし、合成が優位になるように、十分にたんぱく質を摂ることが重要です。

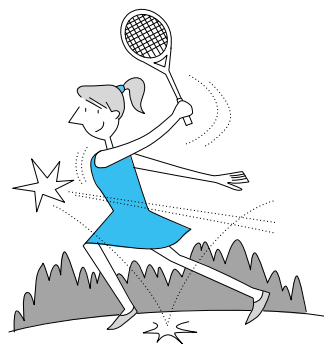
たんぱく質を摂るタイミングは？

筋肉の合成速度は、筋肉トレーニング後の1～2時間がピークで、その後24～48時間は高い状態でキープされます。たんぱく質不足で合成速度が落ちないように、48時間は毎食、筋肉の材料となる良質なたんぱく質を摂取しましょう。

どんなたんぱく質を摂ればいいのか？

筋肉の合成を促進して分解を抑制する機能があるのがBCAA (Branched Chain Amino Acids) と呼ばれる3つの必須アミノ酸、「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」です。運動前や運動中もBCAAを補給することで、筋肉の分解を抑制できると考えられています。

また、体内に入ったたんぱく質を効率よく利用するためには、胃にある時間を短く、素早く吸収させることがポイント。塊肉よりミンチ状、液体のほうが吸収されやすく、また脂質も消化に時間がかかるので低脂質のものを選びましょう。



Check

BCAA

分岐鎖アミノ酸の頭文字
: Branched Chain Amino Acids

●ロイシン

筋肉の細胞にある遺伝子に働きかけることで、筋肉が合成されるのを促進。

→ソイプロテイン

(大豆たんぱく質)

ホエイやカゼインプロテイン

(乳たんぱく質)

まぐろ赤身 鶏むね肉



●イソロイシン

運動による筋肉の分解を減らしたり、疲労の軽減・回復に

→かつお、あじ

●バリン

