

栄養科だより 11月号

最近よく聞く『**プロテイン**』ってなに？

種類がいっぱいあるけど自分に向いているのはどれ？

いつ摂ったらいいの？ スポーツの秋ならではの疑問にお答えします！

プロテインとは？



人間のからだを作る栄養素『たんぱく質』のこと。

日本では一般的に「たんぱく質を摂るためのサプリメント」を指す。

ホエイ プロテイン

牛乳が原料。
吸収スピードが早く、
筋肉を付けたいとき・運動後に
飲むのがおすすめ。

カゼイン プロテイン

牛乳が原料。
ゆっくり吸収されるので
腹持ちがよく、ダイエット中や
寝る前の栄養補給にぴったり。

ソイ プロテイン

大豆が原料。
乳製品が苦手な人や
食物繊維・イソフラボンなどの
美容効果を求める人向け。

プロテインを摂るタイミング

① 筋肉を付けたい人は **運動後に**

⇒サッと吸収されるホエイプロテインで運動後の筋肉を素早く修復し、筋肉を育てる！
ゴールデンタイムと呼ばれる運動後30分以内が効果◎。

② 健康的な体を作りたい人は **寝る前に**

⇒睡眠中に成長ホルモンの働きで疲労回復！ゆっくり吸収されるカゼインプロテインを
胃腸に負担をかけないよう、就寝30分～1時間前ごろまでに摂るとGOOD。

③ 肉・魚・卵をあまり食べない人は **朝ごはんと一緒に**

⇒パンだけ・おにぎりだけで軽く済ませると栄養不足の1日になってしまう。
夜の間に消費されたたんぱく質をしっかり補って、日中の活力UP！

ただプロテインを摂るだけでは筋肉は付かず、逆に脂肪が増えてしまうことも…。
自分の目的に合わせた【プラスワン】として賢く取り入れてみましょう！
重要なのは運動と毎日の食事バランス。たんぱく質食品もしっかり食べてくださいね。



たんぱく質ちょい足しドリンク きな粉ミルクココア

きな粉 大さじ1
ココア 大さじ2
牛乳 200ml

(247kcal/たんぱく質11.8g)

マグカップにきな粉とココアを入れ、
大さじ1の牛乳でよく溶いたら、
残りの牛乳を足して、レンジで
1分半～2分チンするだけで完成♪



HOSHEIYOUKA

栄養科のinstagramです