

# 筋肉づくり

筋肉を作るには、材料となる良質のたんぱく質をしっかりとることと、ビタミンやミネラル、炭水化物、脂質を含む食べ物をバランスよく摂ることが大切です。

## タンパク質を多く含む食品

かつお・まぐろ・鮭・鯖・豚肉・牛肉・大豆・卵など



たんぱく質を構成するアミノ酸のバランスが良いと吸収も良くなるので、複数のたんぱく質性食品を食べるようにしましょう。また、一度に大量のたんぱく質を吸収することは難しいため毎食摂るようにしましょう。

## ゴールデンタイム

運動後の30分間は筋肉を作るゴールデンタイムです。ゴールデンタイムにたんぱく質を摂ることで、筋肉を最大限に成長させることができます。また、筋肉痛は激しい運動で筋肉が損傷することで起こります。そのため運動後は早めに、たんぱく質を摂るようにしましょう。

## たんぱく質の吸収を促進するビタミンB<sub>6</sub>

タンパク質の代謝にはビタミンB<sub>6</sub>が必要です。ビタミンB<sub>6</sub>はたんぱく質を分解し、アミノ酸に変化させ吸収を促進してくれます。食べ方を工夫すれば、効率良く筋肉がつきます。

ビタミンB<sub>6</sub>を多く含む食品は、

鶏肉・秋刀魚・牛乳・アボカド・バナナなど

