

自分に合う量は？プロテインの正しい選び方

成長期にスポーツ活動をするために**体重1kgあたり1.2~2.0gのタンパク質が必要**とされています。

食事だけでは必要なタンパク質量が不足している選手が多く、不足したままスポーツをすると怪我の原因になったり成長を妨げてしまったりします。食事の量を増やしタンパク質の補給をすることも大切ですが、プロテインを活用することで食事から補えないタンパク質を補給することができます。

市販で売られているプロテインは商品の種類も多く自分に合ったものを選ばないと効果がなかったり、カラダの負担になってしまったりすることがあります。

プロテインを選ぶ際には**タンパク質含有量**のチェックが必要です！

筋肉を大きくしたい、体重を増やしたいなど、増量が目的の場合はタンパク質が60~70%、加えて糖質量（炭水化物）も多いプロテインを選びましょう。タンパク質含有量率が60%と低く糖質（炭水化物）が多いということは、それだけカロリーが高いということになるので体重も増えやすく、効率的に筋肉を大きくすることができます。

また、プロテインは大きく分けて3種類あり摂取するタイミングで使い分けることをお勧めします。

ホエイプロテイン…牛乳を原料としており、低カロリーで栄養が凝縮しており吸収が早い。

カゼインプロテイン…牛乳を原料としており、タンパク質をゆっくりと持続的に蓄えさせる。

ソイプロテイン…大豆を原料としており、摂取してから吸収されるまで時間がかかり、腹持ちが良い。

□運動後

運動後は激しく動いた筋肉が栄養補給と回復していく為、カラダへの栄養を補給できるチャンスです。

運動後に摂取するプロテインは吸収力の早い「ホエイプロテイン」を摂取しましょう！

□就寝前

人間は睡眠中にも成長ホルモンを分泌しています。成長ホルモンは筋肉の成長を助けます。就寝前にプロテインを飲む事で成長ホルモンの働きを促してくれます。

ゆっくりと持続的に蓄える事ができる「カゼインプロテイン」や「ソイプロテイン」を摂取しましょう！

□朝食時

目覚めた時は、人間のカラダは水分や栄養が不足している状態で、カラダに新たなタンパク質を求めている状態です。朝食時に「ホエイプロテイン」や「カゼイン」を取り、1日に必要な栄養をチャージしましょう！

体格や運動量にもよりますが、プロテインは1日約200円程度で不足しているタンパク質や糖質を補うことができます。普段食べているジュースや菓子パン、お菓子などを控えて栄養補給に食費やお小遣いを有効に使ってみませんか？

栄養士やスポーツトレーナーに相談して、普段の食事からどのくらいタンパク質が摂取できており、今タンパク質がどのくらい不足しているのかを正確に把握することをオススメします！

【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部

担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

